ORISON SWETT MARDEN

Toți cei care au realizat ceva în viață au fost înainte de orice altceva niște mari visători.

orison swett marden

cel mai mare secret

puterea incredibilă a gândului

212

ORISON SWETT MARDEN (1848–1924) a fost un autor american care a inspirat prin textele sale milioane de cititori. Tema lui predilectă a fost atingerea succesului în viață, iar în 1897 a fondat revista *Success*. Pe lângă activitatea de publicist și scriitor, a obținut o diplomă în medicină și a fost proprietarul unui hotel de succes. Este considerat părintele scrierilor și discursurilor motivaționale, iar cuvintele lui rămân valabile până în zilele noastre.

Născut în statul New Hampshire, Orison și-a pierdut ambii părinți până la vârsta de șapte ani. Inspirat de o carte de *self-help* a scriitorului scoțian Samuel Smiles, pe care o găsise într-un pod, Marden și-a propus să se instruiască și să-și amelioreze condițiile de viață. Prin ambiție și perseverență, a absolvit Boston University în 1871, a obținut doctoratul la Harvard în 1881 și o diplomă în drept în 1882. A studiat, de asemenea, la Boston School of Oratory și la Andover Theological Seminary.

În scrierile sale abordează principii de bun-simț care duc la o viață înfloritoare și plină de succes. Multe dintre textele sale se bazează pe *New Thought*, o filozofie care datează din anii 1800 și care propune o abordare pozitivă a vieții, cu accent pe principiile creștine și cu o deschidere către metafizică și alte tipuri de gândire filozofică.

orison swett marden

cel mai mare secret

puterea incredibilã a gândului

Editorul versiunii în engleză
DAVID H. MORGAN

Traducere din engleză de
OANA POPESCU

CURTEA VECHE

INTRODUCERE

Așa cum se întâmplă în cazul tuturor autorilor de cărți motivaționale sau *self-help*, gândirea ocupă un loc central și în opera lui Orison Swett Marden. Dacă îți controlezi gândurile, îți controlezi destinul.

Cu alte cuvinte, suntem rezultatul gândurilor noastre.

Aceasta ar fi o observație profundă, dar destul de simplă, dacă nu ar fi faptul că niciunul dintre noi nu și-a ales cu adevărat gândurile cu care a crescut. Am crescut cu gândurile celorlalți: gândurile familiilor noastre, gândurile culturii noastre, gândurile învățăturilor noastre religioase, gândurile semenilor noștri, gândurile celor care ne conduc și așa mai departe.

În consecință, niciunul dintre noi nu a ajuns să aibă viața pe care și-a dorit-o. Poate că am reușit în afaceri sau în căsnicie sau în carieră, dar rareori s-a întâmplat ca vreunul dintre noi să facă acest lucru fără să treacă de proba gândurilor care de fapt ne împiedicau să dobândim fericirea și să ne îndeplinim visurile. Orice succes în demersurile noastre a fost dobândit prin încercare și eroare. Nu doar prin încercarea și eroarea inerente

experienței – curba învățării experienței –, ci prin încercarea și eroarea inerente descoperirii că modurile în care ne *gândeam* cum să ne atingem scopurile erau greșite. Ne-am înșelat pe ici, pe colo, am ratat ținta, ca să spunem așa, pentru că gândurile pe care le aveam ne-au îndepărtat de calea pe care ne doream să fim. Într-adevăr, am învățat că, în anumite cazuri, propriile gânduri ne-au condus în direcția opusă destinației noastre.

Deci este adevărat că gândurile noastre sunt destinul nostru, dar având în vedere faptul că unele – multe?, toate? – gânduri nu ne aparțin cu adevărat, destinele pe care am ajuns să le avem adesea nu sunt destinele *noastre*, unele care să fie în acord cu idealurile, cu visurile, cu speranțele, cu experiențele noastre.

Toate acestea înseamnă nu doar că propriile gânduri reprezintă cel mai important aspect al vieții noastre, ci și că o carte despre *examinarea* gândurilor, despre regândirea gândurilor, despre ordonarea gândurilor este cea mai importantă carte pe care o putem citi… ca să avem viețile împlinite pe care ni le dorim. Căci, nu uita, gândurile noastre sunt destinul nostru. Așadar, în natura – caracterul, calitatea – gândurilor noastre se află cheia înțelegerii naturii – caracterului, calității – vieților noastre.

De aceea, *Cel mai mare secret. Puterea incredibilă a gândului* poate fi cea mai importantă carte pe care o vei citi vreodată. Căci dacă propriile gânduri sunt destinul nostru, atunci, citind această carte,

vei citi chiar despre acel element al vieții care te-a condus către ceea ce trăiești în prezent. Și astfel vei dobândi înțelegerea felului în care ai ajuns să ai viața pe care o ai și cum o poți schimba, dacă vrei.

Și pentru că totul în viață este rezultatul gândirii noastre, *Cel mai mare secret* prezintă scrierile lui Orison Swett Marden despre gândire și despre legătura acesteia cu preocupările centrale ale vieții noastre: încrederea în sine, sănătatea, fericirea, prosperitatea și îmbătrânirea.

Mulți vor fi interesați în mod deosebit de ideile lui Marden din capitolul 1: „Gândind cu tot corpul". În ultima jumătate a secolului XX, așa-numita gândire minte/corp a devenit destul de populară, având o influență profundă asupra atitudinilor și practicilor medicale care se manifestă până în ziua de astăzi. Ideea că inteligența nu este localizată doar în creier a fost considerată o descoperire inovatoare. Dar, așa cum vei citi în capitolul 1, acest fapt a fost cercetat și înțeles la începutul secolului XX. De ce a trecut atât de mult timp până când să-și croiască drum în conștiința publică? Dacă a fost cercetat, studiat și acceptat în universități de savanți și cercetători cunoscuți, de ce a fost prezentat publicului în principal – și atât de tardiv – de către scriitori și oratori de orientare metafizică? De ce a durat atât de mult până să fie acceptat în comunitatea și practica medicală generală?

Partea a V-a a cărții conține o mostră a scrierilor lui Marden despre gândire și prosperitate. Pentru o discuție și mai detaliată despre prosperitate, cititorii sunt sfătuiți să citească volumul din seria LifeTime intitulat *The Key to Prosperity: Conquering Poverty Thinking*, care conține o analiză mai elaborată realizată de Marden – inclusiv metode practice – pe acest subiect.

Shakespeare a avut dreptate când a scris: „Nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa.“[1] Cu alte cuvinte, gândurile noastre – sau mai precis, modul în care gândim – sunt fundamentul felului în care ne stabilim valorile. Iar ceea ce valorizăm determină calitatea vieții noaste.

Sperăm că în capitolele acestei cărți vei descoperi ideile și metodele care te vor ajuta să trăiești cât mai aproape de valorile care-ți înnobilează și îmbogățesc viața.

Note:

1 William Shakespeare, *Hamlet*, în *Opere complete*, volumul 5, traducere de Leon D. Levițchi și Dan Duțescu, Univers, 1986, p. 361. (*N. red.*)

PARTEA I

Gândul, o forță vitală incredibilă

CAPITOLUL 1
Gândind cu tot corpul

Știința modernă a demonstrat că inteligența nu se limitează la celulele creierului, ci că gândim ca un întreg, că toate celulele vii iau parte la procesul gândirii.

Oamenii de știință ne spun că celulele individuale dintr-o bucată de carne luată din orice parte a corpului și plasată lângă un anumit drog care este periculos pentru viața celulei se vor îndepărta pe cât posibil de această substanță periculoasă. Pe de altă parte, când este plasată alături o substanță benefică, celulele se vor apropia cât mai mult posibil de substanța respectivă și vor încerca să o absoarbă. Cu alte cuvinte, aceste celule manifestă o caracteristică a inteligenței: selecția (sau alegerea).

Unul dintre motivele pentru care atitudinile noastre mentale, speranțele, fricile, bucuriile și tristețile noastre au o influență atât de mare asupra corpului și vieții noastre este acela că, așa cum a spus Thomas Edison, fiecare celulă din noi gândește. Și din moment ce acest lucru este adevărat, știm că fiecare gând, fiecare amprentă

asupra minții noastre, fiecare atitudine mentală afectează toate celulele corpului – întregul organism.

Am fost atât de obișnuiți să limităm inteligența doar la nivelul creierului, încât este greu să concepem că ea este rezultatul activității celulare din întregul corp – creier, mușchi, oase, țesuturi și toate celelalte. Și totuși, gândim cu tot corpul. Mintea este produsul activității din toate celulele corpului.

Ultimele cercetări științifice par să arate că fiecare celulă microscopică a corpului, invizibilă cu ochiul liber, deține calități creative, reproductive, reparatoare, re-creatoare, determinând, fizic vorbind, întregul viitor al corpului pe care îl compun aceste celule: planul, dezvoltarea, limitarea creșterii.

Fiecare celulă este înzestrată cu inteligență și are o conștiință proprie. Dar chiar dacă fiecare dintre aceste celule are o conștiință separată, totalitatea celulelor conlucrează pentru întreg în cea mai ordonată și mai științifică manieră cu putință. Celulele construiesc, repară, renovează și mențin întregul organism.

În cea mai recentă carte a sa, *Cell Intelligence*, profesorul Nels Quevli spune: „Celula este o ființă conștientă și inteligentă, și din acest motiv planifică și construiește toate plantele și animalele în aceeași manieră în care omul construiește case, căi ferate și alte structuri.“ El consideră că celulele individuale ale oricărui animal, acționând în

armonie cu întregul organism, modifică sistemul animalului ca să vină în întâmpinarea oricărei cerințe noi cauzate de schimbări ale habitatului, cum ar fi mediul înconjurător, sau schimbări apărute ca răspuns la cerințele de protecție a creaturii (așa cum se întâmplă în cazul animalelor care-și schimbă culoarea pentru a se potrivi cu nuanța copacilor sau a pietrelor pe care trăiesc, astfel încât să devină invizibile pentru prădătorii lor).

Quevli consideră că celulele din orice parte a corpului dețin proprietatea memoriei, care își are originea în celulele primordiale de la începutul vieții, și că aceasta, alături de alte caracteristici, sunt transmise mai departe prin diviziunea celulară. Când celulele se divid, toate însușirile care aparțin celulei originale de dinainte de diviziune sunt transmise fiecărei noi celule, acestea conținând deci tot ceea ce conținea celula originală.

Avem tendința să considerăm că trupul este o grămadă de organe diferite și că aceste organe sunt distincte într-un anumit fel – prin substanțele și modul de alcătuire. Dar de fapt suntem o masă enormă de celule minuscule care sunt îndeaproape interconectate.

De exemplu, pentru că oasele sunt mai dure decât creierul, considerăm că nu prea există o asemănare între ele, dar, de fapt, toate cele 12 țesuturi ale corpului sunt făcute din celule de o consistență variabilă, provenind dintr-o singură celulă

primordială – iar ceea ce afectează o celulă din orice parte a corpului le afectează pe toate. Fiecare celulă este o entitate sau o ființă minusculă, iar noi suntem compuși din aceste miliarde de ființe minuscule sau de celule.

Aceste ființe minuscule sunt ca membrii unei mari orchestre care reacționează instantaneu la tonul dat de dirijor – în cazul nostru, de propriii creieri și de propriile gânduri. Indiferent ce melodie cântă intelectul nostru, pe aceea o vor cânta și ele. Devin precum gândirea noastră. Orice sugestie, orice motiv care mobilizează individul se reflectă în aceste celule. Fiecare celulă din corpul nostru vibrează la unison cu fiecare gând, fiecare emoție, fiecare dorință care ne influențează – iar rezultatul asupra vieții celulare corespunde cu natura gândului, emoției sau dorinței.

Ego-ul este spiritul stăpân, conducătorul acestor ființe minuscule sau mulțimii de celule. Toate celulele din corp fac ceea ce le ordonă acesta. Ego-ul poate determina sănătatea sau boala celulelor prin ceea ce gândește. Poate determina conflictul sau armonia dintre ele. Le poate determina eficiența sau ineficiența. Poate să le transmită o senzație de succes sau de eșec, de putere sau de slăbiciune. Le poate transmite o vibrație de frică sau de curaj, de egoism sau de generozitate. Toate celulele corpului pot fi străbătute de un fior de speranță sau de disperare, de iubire sau de ură – o vibrație triumfătoare sau o vibrație de înfrângere,

eșec și rușine. Pe scurt, orice gând transmis de ego își va lăsa amprenta pe fiecare celulă a corpului și o va face să-i semene.

Chirurgii relatează că după o victorie răsunătoare, rănile soldaților se vindecă mai rapid decât rănile celor dintr-o armată învinsă, demonstrând că exuberanța mentală care însoțește conștiința victoriei este un întăritor, un tonic, pe când deznădejdea care însoțește înfrângerea are un efect deprimant asupra fizicului.

Celule sunt practic o extensie a creierului. Fiecare este o substație conectată cu stația centrală a creierului. Furia, ura, gelozia sau invidia în creier înseamnă furie, ură, gelozie sau invidie în fiecare celulă din corp. Problemele din creier înseamnă probleme peste tot. Fericirea din creier înseamnă fericire peste tot. Când mintea este plină de speranță, perspective luminoase, și corpul este plin de speranță, alert, eficient, dornic să muncească. Când mintea este descurajată, și corpul este descurajat și abătut. Ambiția este paralizată, entuziasmul, distrus, eficiența, reprimată.

Orice doctor știe că anumite emoții – îngrijorarea, frica, durerea, depresia – vor augmenta activitatea bolilor fizice și le vor grăbi progresia. Nu prea realizăm ce facem atunci când trimitem în mod constant mesaje de descurajare, de frică și de îngrijorare miliardelor de celule din corp. Nu prea realizăm ce înseamnă când ne exprimăm descurajarea, când ne lăsăm purtați de stări negative, când ne pierdem curajul, credința,

speranța și încrederea în noi înșine. Toate acestea înseamnă panică și dezorganizare în viața celulară a corpului. Depresia mentală este resimțită până la cea mai îndepărtată celulă. Vlăguiește fiecare organ și reduce întregul organism la o stare de slăbiciune și de ineficiență, dacă nu chiar de colaps total.

Chirurgii știu de multă vreme că anumite tipuri de cancer sunt generate de influențe mentale; nu doar că tendințele canceroase latente din sistem sunt astfel activate, iar dezvoltarea lor este stimulată, dar anumite tipuri de cancer, chiar și atunci când nu există tendințe ereditare sau boli prealabile, pot apărea astfel. Această concluzie științifică a fost susținută puternic de faptul că există un număr mare de cazuri de cancer în rândul celor care au fost afectați de război, mai ales cei care și-au pierdut rude sau prieteni apropiați, ori în rândul celor care au persoane dragi mutilate pe viață. Suferința lor mentală particulară, combinația de îngrijorare, durere și anxietate resimțită de aceste persoane le-a agravat tendințele canceroase și a dat naștere la multe noi cazuri de îmbolnăviri de cancer la oameni care nu prezentau astfel de tendințe.

Un mare specialist parizian, dr. Theodore Truffler, relatează un caz în care un pacient care nu prezenta nicio predispoziție spre cancer s-a îmbolnăvit după doliul îndelungat pentru cei doi fii pierduți în război. Durerea aceasta a luat forma cancerului, care înainte părea puțin probabil.

Nu doar îngrijorarea, frica, anxietatea și durerea cauzează cancer, ci și ura, resentimentele, gelozia cronică pot da naștere la diferite tipuri de cancer și grăbesc în mod considerabil evoluția tendințelor canceroase pe care nu le-au generat.

Se știe că multe tipuri de boli de piele, probleme cu rinichii, indigestii, afecțiuni ale ficatului, probleme cerebrale sau ale inimii au cauze mentale, cum ar fi ura sau gelozia. Ele mențin sângele și alte secreții într-o stare de intoxicație cronică, ceea ce devitalizează întregul organism și încurajează evoluția unor tendințe latente de îmbolnăvire sau a unor microbi dăunători.

Senzația dureroasă generată de veștile proaste, care face ca unii oameni să leșine din cauza șocului – ca atunci când află despre moartea subită a unor persoane dragi sau despre vreun accident înspăimântător –, nu se manifestă doar în cap sau în creier. Întreaga viață celulară resimte șocul. Orice știre proastă sau descurajantă și orice manifestare a depresiei, fricii, îngrijorării, anxietății, geloziei și urii trimit mesaje vătămătoare coloniilor de celule și funcțiilor corporale.

Pe de altă parte, veștile bune, expectativa unor lucruri benefice, renașterea speranței, încrederii, sporirea credinței în lucrurile minunate care se vor întâmpla în viitorul apropiat acționează ca un tonic asupra celor care sunt „la pământ“. Întăresc și refac întregul organism.

Problema este că ne-am obișnuit atât de mult să considerăm că trupul este separat de creier, ca un fel de materie neinteligentă, absolut dependentă de controlul creierului, încât este dificil să înțelegem adevărul: inteligența, agentul care planifică, cel care construiește și care repară se află în fiecare celulă.

De exemplu, când suntem răniți, nu trimitem în mod deliberat un mesaj din creier către celule să repare și să refacă ceea ce a fost vătămat, țesuturile care au fost sfârtecate sau tăiate. Celulele însele fac acest lucru, ele sunt cele care construiesc. Ele au alcătuit corpul inițial și ele continuă să-l întrețină și să-l repare.

Profesorul Quevli spune că în fiecare diviziune a celulei sau în nucleu există o multime de muncitori pricepuți, de constructori inteligenți. El crede în teoria interesantă conform căreia arhitectul celulei, arhitectul individului, se află chiar în celula microscopică. Cum am putea să ne imaginăm că o forță care modelează, formează, schimbă, hrănește există în afara vieții celulare? Singura teorie validă este cea conform căreia această forță sau inteligență este o parte indestructibilă a vieții celulare înseși, că există o minunată inteligență cosmică prezentă peste tot. Este viața însăși – nu ne-o putem reprezenta ca fiind absentă din orice atom, moleculă sau electron existent, așa cum nu putem să ne reprezentăm un punct unde nu se aplică legea matematică sau unde doi plus doi nu fac patru.

Unii dintre cei mai avansați oameni de știință cred că celulele diferitelor organe ale corpului constituie ceea ce s-ar putea numi o comunitate mentală sau cerebrală care dirijează viața și funcțiile fiecărui organ în parte. Aceste comunități cerebrale, cum ar fi stomacul, ficatul, rinichii, inima, își primesc instrucțiunile de la stația centrală a inteligenței – creierul.

Fiecare celulă a corpului este un mic muncitor energic, lucrând fără încetare pentru comunitatea din care face parte. Să luăm exemplul grupului de celule care formează ficatul. Funcția acestui organ este să secrete bila, să prelucreze zaharurile și să elimine toxinele care ar putea fi fatale pentru celelalte organe, cum ar fi rinichii. Fiecare celulă participă la această funcție importantă.

Alt grup de celule, acelea care formează inima, sunt permanent în slujba acestui organ central extraordinar, a cărui funcție este să asigure circulația sângelui, să nu-l lase să se oprească nicio clipă, zi sau noapte.

Al treilea grup de muncitori-minune formează stomacul. Rolul stomacului este să înceapă procesul digestiei, să producă din sânge acidul care ajută la dezintegrarea mâncării. Face și o parte din treaba pe care ar trebui să o facă dinții, dar care este adesea neglijată.

O altă comunitate de celule constituie rinichii, a căror funcție este să filtreze toxinele din sânge pe care nu le-au eliminat celelalte organe și care, în caz contrar, ar vătăma organele mai importante.

Iată și grupul care formează glanda tiroidă, a cărei funcție este să depoziteze anumite săruri și alte substanțe pentru folosirea lor viitoare și să contribuie la reglarea nutriției și a temperaturii corpului.

Și iată încă un grup, poate cel mai important, care alcătuiește conducătorul celorlalte centre – creierul. Organul care gândește este locul de unde se distribuie toate instrucțiunile prin intermediul minunatului sistem nervos, care se întinde de la stația centrală către fiecare parte a corpului, comunicând instantaneu cu miliardele de celule din întregul sistem. Ca și în cazul celorlalte organe, fiecare celulă din creier muncește în mod constant.

Ei bine, aceste miliarde de muncitori – cu toții specialiști în domeniul lor, nicio celulă neîndeplinind funcția alteia – depind de hrana pe care o primesc din sânge. Dacă sângele este nehrănitor, subțire, deteriorat de mâncarea proastă sau insuficientă ori dacă este otrăvit de excese sau de o gândire greșită, atunci și munca lor de constructori suferă în consecință.

Când, dintr-un motiv sau altul, sângele este sărăcit astfel, celulele din stomac și din alte organe digestive sunt prea slabe ca să-și facă treaba în mod adecvat. Iar când mâncarea nu este digerată cum trebuie, ea intră în putrefacție și toxinele pe care le generează sunt absorbite de corp, cauzând probleme în întregul sistem. Funcționarea inimii este afectată; circulația sângelui este slăbită; toate

țesuturile suferă din cauza lipsei de hrană; vigoarea corpului este scăzută (pentru că organele digestive nu pot genera forță, robustețe dintr-un sânge alterat); și miliarde de celule suferă de malnutriție sau semiinaniție, iar puterile tale încep să slăbească. Eforturile tale sunt lipsite de vitalitate, forță și pasiune. Strigătul după hrană al celulelor suferinde ajunge la creier. Asta te face să crezi că ai o problemă și spui că ești bolnav, că ești la pământ și nu mai simți nimic. Îți scade ambiția, așa că ajungi la farmacie sau la doctor în căutarea a ceva care să te întărească, să te facă să te simți mai bine.

Poate că în acel moment începe să-ți fie teamă că vei fi imobilizat la pat, că ai vreo boală. Teroarea posibilului colaps își adaugă povara otrăvitoare în sângele deja slăbit și problema se agravează. În loc să remedieze în mod radical această situație nefericită satisfăcând strigătul inteligent al celulelor, cei mai mulți oameni încep să biciuiască un cal deja obosit apelând la un stimulent, la un tonic, când de fapt calul nu are nevoie de altceva decât de niște hrană bună și sănătoasă și de odihnă, de armonie în plan mental.

Prin intermediul întregului corp, Natura încearcă să ne salveze de propria noastră ignoranță, de greșelile noastre, de poftele animalice, de excesele noastre, de felul greșit de a gândi. Fiecare celulă din corp este într-o permanentă stare de alertă, încercând să ne ajute, să ne apere de propria ignoranță și de propriile păcate.

De exemplu, o mare parte din ceea ce numim percepție intuitivă în legătură cu corpurile noastre se datorează inteligenței celulelor din diferite părți ale corpului. Ce ne spune că am mâncat destul pentru a satisface nevoile corpului? Creierul nu știe acest lucru, pentru că niciuna dintre mâncărurile pe care le consumăm la o masă obișnuită nu are timp să influențeze creierul înainte ca apetitul să fie satisfăcut. Ce este apetitul? Este nevoia de hrană pe care o au diferitele celule ale corpului. Nu este localizat într-un singur punct. Celulele cer hrană, iar inteligența lor exprimă această cerere. Spunem că simțim instinctiv când am mâncat destul. Nu mai vrem mâncare, iar apetitul scade. Dar această cunoaștere nu vine doar din creier. Este ceva resimțit de toate celulele corpului – faptul că există destul în stomac pentru a-i satisface nevoile. Apetitul dispare în consecință, dar trebuie să existe o inteligență care să ia această decizie. Celulele din creier iau pur și simplu o decizie pentru nevoile lor, pentru subzistența lor. În acest moment, nu iau decizii pentru ficat, pentru inimă, pentru rinichi, pentru ca mușchii să funcționeze.

Vindecarea mentală a bolii se bazează pe faptul că inteligența nu este limitată la nivelul creierului, că există inteligență în general în celulele corpului, așa cum s-a demonstrat în cazul celor cu dizabilități auditive sau vizuale. În încercările lor de a se exprima, acești oameni și-au dezvoltat într-o asemenea măsură inteligența vârfurilor

degetelor, încât au fost descoperite acolo celule de materie cenușie, similare celor din creier. Cu alte cuvinte, au apărut astfel de celule în vârfurile degetelor persoanelor nevăzătoare.

Este bine cunoscut faptul că astfel de celule se găsesc și în alte părți ale sistemului, mai ales în multe ramificații ale nervilor spinali. Se află peste tot în sistemul nervos.

Mersul și toate mișcările involuntare ale corpului sunt controlate de inteligența celulelor locale. Nu ne oprim să premeditățm sau să hotărâm fiecare pas. Îl facem în mod automat, fără să ne exercităm voința. O inteligență exterioară creierului trebuie de asemenea să mențină bătăile inimii și respirația în timpul somnului, și chiar atunci când suntem treji, căci în niciun moment nu facem un efort conștient ca să îndeplinim aceste funcții.

Pianistul profesionist nu se gândește nici el la mișcările degetelor în timp ce cântă. El sau ea se poate gândi la altceva în acest timp, așa cum se întâmplă cu noi toți atunci când realizăm anumite acțiuni – cum ar fi condusul sau mersul. Putem să fim cu mintea în altă parte, și totuși facem aceste acțiuni în mod inteligent pentru că avem celule inteligente distribuite în tot sistemul nervos și muscular.

Desigur, a spune că creierul educă ramificațiile nervoase și coloana vertebrală ca să săvârșească miracolul cântatului la pian nu reprezintă o

explicație științifică. Singura explicație satisfăcătoare este că celulele corpului sunt inteligente, că noi gândim ca un întreg.

Am moștenit credința conform căreia gândirea este limitată la nivelul creierului. Dar adevărul este că diferența dintre celulele creierului și cele din alte părți ale corpului nu este nici pe departe atât de mare precum se credea odinioară. Multe accidente cerebrale au arătat că distrugerea unei mari părți a țesutului cerebral nu afectează în mod substanțial capacitatea de gândire, nu mai mult decât o afectează distrugerea țesuturilor din alte părți ale corpului. Ba mai mult, când părți mari ale creierului au fost înlăturate, individul a continuat să funcționeze ca înainte. Iată un experiment interesant realizat de un om de știință cunoscut și care oferă o dovadă uimitoare în favoarea inteligenței celulare din afara creierului. Experimentul a fost repetat de mai multe ori.

„Dacă o picătură de acid este pusă pe partea inferioară a coapsei unei broaște după ce i-a fost tăiat capul, broasca decapitată va șterge picătura de acid cu partea superioară a labei aceluiași picior. Oamenii de știință au tăiat această labă după ce a fost tăiat capul broaștei, iar animalul fără cap, după ce a încercat de mai multe ori să îndepărteze acidul cu același picior ca mai înainte, va folosi în cele din urmă laba celuilalt picior și va continua până când va reuși să șteargă acidul.“

Aici avem cu siguranță o dovadă de inteligență combinată cu contracții concordante pentru a

genera anumite rezultate clare. Este dovada faptului că o minte inteligentă acționează în lipsa creierului.

Se știe, creierul îndeplinește doar o mică parte din funcțiile organismului. Toate mișcările involuntare, producerea fluidelor, a secrețiilor din corp, transformarea hranei în țesuturi, nu sunt afectate de activitatea voluntară a creierului. Activitatea laboratorului chimic din corp, care este dincolo de înțelegerea omenească, este realizată de celulele inteligente ale organelor, altele decât creierul. Este adevărat că celulele creierului sunt mai sensibile decât celulele oricărei alte părți a corpului. Ele reprezintă, ca să spunem așa, un fel de purtător de cuvânt pentru celelalte celule și aici își găsesc expresia exterioară.

Nu există nicio îndoială că miliardele de celule care compun corpul aparțin unui singur întreg inteligent. Ceea ce afectează o celulă le afectează pe toate celulele, așa încât ceea ce trece prin celulele creierului trece prin toate celelalte celule ale corpului. Știm că veștile neașteptate, un șoc de orice fel, primit la nivelul central al creierului, este transmis către toate organele. Inima, rinichii, ficatul, toate sunt afectate. Acest lucru arată cât de strânsă este legătura dintre ele. În mod evident, întregul corp este un fel de creier extins.

Dacă cineva ar zgâria capătul unei bucăți de lemn lungă de 30 de metri cu un cui și ți-ai lipi urechea la celălalt capăt al lemnului, ai auzi imediat sunetul. Distanța nu pare să afecteze transmiterea

sunetului. Într-o manieră asemănătoare, orice gând, orice stare, orice emoție este transmisă instantaneu în fiecare parte a corpului. De exemplu, să zicem că tocmai te-ai așezat la masa de Ziua Recunoștinței cu o foame de lup, cu sucul gastric picurând din fiecare glandă gastrică, și dintr-odată primești un telefon care te anunță că a avut loc o catastrofă teribilă, în care niște persoane dragi au fost mutilate sau omorâte. Imediat, glandele gastrice încetează să mai producă suc gastric și devin uscate, cum e limba atunci când ai febră. Inima și celelalte organe resimt șocul în același timp și sunt tulburate în egală măsură, iar funcția lor este inhibată. Pe scurt, diferitele organe și funcții reacționează imediat la veștile proaste, arătând că orice pătrunde în minte ajunge imediat în toate celulele din corp.

Starea celulelor, țesuturilor, organelor va depinde de mesajul pe care îl transmiți prin gânduri, prin convingerile tale despre ele, despre vigoarea sau slăbiciunea lor, despre sănătatea sau boala lor. Gândești prin intermediul fiecărei celule, până la cele mai îndepărtate extremități ale corpului. Așa cum gândești despre celulele tale, așa și sunt. Soarta lor este în mare parte în mâinile tale. Se vor supune instrucțiunilor pe care le transmiți. În funcție de atitudinea mentală față de celulele diferitelor organe, poți să determini organele să funcționeze normal sau anormal; poți să le asiguri sănătatea sau să generezi boală; poți să-ți prelungești viața sau să o scurtezi.

Știm că atunci când ne concentrăm intens asupra vreunei părți a corpului, vasele de sânge din acel organ se dilată și este trimisă acolo o cantitate mai mare de sânge. Cu alte cuvinte, sângele urmează gândul. Profesorul Alexander Graham Bell mi-a spus că, atunci când făcea plimbări lungi prin Halifax pe vreme rea, obișnuia să-și încălzească picioarele concentrându-se asupra lor. În scurt timp, acestea se încălzeau. Această metodă de a spori circulația sângelui a fost încercată atât de des, încât oamenii de știință nu o mai pun la îndoială.

Și, așa cum voi arăta și în capitolul intitulat „Cum mintea controlează corpul", profesorul Elmer Gates a făcut următorul experiment ca dovadă a puterii minții în această direcție: introducându-și mâinile în două vase separate pline cu apă, s-a concentrat mai întâi pe mâna dreaptă până când apa din vas a dat pe-afară; apoi s-a concentrat pe mâna stângă, până când apa din celălalt vas a dat pe-afară.

Aceste experimente ne spun ceva despre cum acționează gândirea în privința stimulării sau reducerii activității sângelui, de care depinde viața corpului.

Este bine cunoscut faptul că gândirea dominată de frică, de exemplu, gândul că ai moștenit – *și este în plină dezvoltare* – un cancer, cauzează congestie în acea parte a corpului pe care este

fixată. Iar dacă gândirea înfricoșată devine cronică, acolo vei avea o congestie cronică, ceea ce ajută la apariția lucrului de care ți-e frică.

Să luăm exemplul unei fete căreia prietenii îi spun că probabil a moștenit tuberculoză pentru că ambii părinți au murit din cauza acestei boli. Dacă de fiecare dată când se expune vremii aspre, când își udă picioarele, când stă în curent i se amintește că se supune unor mari riscuri, ea începe să aibă o gândire dominată de frică. Își concentrează această gândire asupra plămânilor, cauzând congestie, iritație, tuse. Acest lucru îi sporește frica și o face să-și piardă pofta de mâncare. Atunci, bineînțeles, nu se mai hrănește cum trebuie și starea ei fizică se înrăutățește. În mod firesc, urmează să piardă în greutate. Simptomele o înspăimântă și mai mult, pentru că cei care suferă de tuberculoză se cântăresc mereu, imaginându-și că se ofilesc. Fricile ei cauzează o digestie dereglată, o asimilare deficitară și prin urmare o refacere și reînnoire incompletă a țesuturilor pierdute. Ea începe să fie palidă și atunci toată lumea îi spune că nu arată bine. Această paloare este un alt simptom de care-i este frică, iar lucrurile merg tot așa mai departe până când teama, convingerea că are această boală fatală îi distrug orice formă de rezistență la boală și devine victima oricăror microbi tuberculoși latenți din sistem. Gândirea ei dominată de frică se imprimă în viața celulelor din plămâni și din alte organe până când acestea reacționează, devenind la fel ca gândirea, când de fapt o mulțime de

oameni au microbi tuberculoși în sistemul lor, dar nu se îmbolnăvesc niciodată dacă au o gândire dominată de sănătate și-și întăresc rezistența la boală.

Microbii care provoacă boli se hrănesc din resturi sau din țesuturile distruse ale corpului. Fiind saprofagi, nu se hrănesc cu țesuturi sănătoase, cu hrană benefică. Dar când țesuturile încep să se deterioreze din cauza fricii, rezistența la boală scade rapid până când corpul ajunge sub ceea ce am putea numi limita sănătății. Atunci toate tipurile de microbi saprofagi sau potrivnici, așteptând ocazia potrivită, încep să se hrănească din țesuturile distruse; sângele este secătuit de substanțe nutritive, iar boala se înstăpânește asupra omului.

Nu există nicio îndoială că boala din diferite organe este cauzată adeseori de descurajarea totală pe care celulele organului în cauză au primit-o din partea organului central – creierul. Celulele întregului corp abandonează adesea lupta pentru viață din cauza descurajării celulelor conducătoare. În repetate rânduri, când inima încetează să mai bată și pare că trupul își dă ultima suflare, viața se poate reîntoarce într-un corp aparent mort doar prin intermediul unor cuvinte de încurajare, prin stimularea și redarea încrederii pierdute a celulelor. Când există o încredere totală în izbânda tuturor celulelor corpului, viața nu dispare. Dar când celulele din diferitele organe primesc de la creier mesajul că

doctorul a declarat o sentință de moarte sau când pacientul adoptă această prognoză din proprie convingere, atunci nu mai există speranța ca aceste celule să încerce să salveze situația.

Este ciudat ca celulele organelor bolnave să abandoneze lupta și să înceteze să se mai zbată pentru viață când creierul își pierde speranța și trimite un mesaj disperat întregului sistem? Aceste celule vătămate aveau deja probleme. În comunitatea lor probabil că exista deja panică, iar acum, când organul central renunță, celelalte organe renunță și ele.

Pe de altă parte, când celulele din tot corpul primesc un mesaj de încurajare, de speranță, de credință în forțele lor, de la centrul inteligenței, atunci se află în afara pericolului morții. În multe corpuri care și-au dat ultima suflare încă există destulă vitalitate, destulă energie latentă pentru a se reînsufleți și a se reîntoarce la viață – dacă mintea le redă celulelor aparent moarte încrederea că forța lor latentă poate fi din nou pusă în funcțiune.

Din moment ce gândirea are o influență colosală asupra vieții celulare din corp, cât de important este ca gândurile, imaginile și emoțiile noastre să fie prietenoase și nu ostile, folositoare și nu vătămătoare! Este imperativ să avem doar aceste imagini în minte, să vizualizăm doar lucrurile care sunt benefice, binevoitoare și încurajatoare pentru corp, și nu acele lucruri care tind să-l devitalizeze, să-i împiedice creșterea și să-l distrugă!

Este esențial să menținem celulele din toate organele fericite, mulțumite, încurajate, armonioase. Dacă facem acest lucru, vom fi noi înșine fericiți, mulțumiți și armonioși.

Așa cum celulele tale – și prin urmare tot corpul – adoptă entuziasmul tău, energia, vioiciunea, curajul și credința ta, de fiecare dată când accepți să-ți pătrundă în minte un gând vicios, un gând deznădăjduit, un gând despre eșec, frică sau sărăcie, de fiecare dată când permiți să te acapareze presimțirea unui eveniment amenințător, de fiecare dată când te lași purtat de gelozie, invidie, ură, răzbunare, de orice emoție malefică, fiecare celulă din corpul tău este afectată corespunzător. Celulele sunt încurajate sau descurajate, își extind sau își reduc posibilitățile la sugestia ta.

Ceea ce crezi despre celulele oricărui organ se va răsfrânge asupra ta. De exemplu, nu poți obține cel mai bun rezultat de la celulele stomacului sau ale altor organe digestive dacă spui tot timpul lucruri negative despre ele, dacă le descurajezi mereu, dacă le abuzezi, tot așa cum nu poți obține ce este mai bun de la angajații sau de la copiii tăi folosind aceleași metode. Când le tratezi în acest fel, când le critici, când te afli în conflict cu ele, devin deprimate și-și exprimă resentimentul neîndeplinindu-și funcțiile.

Cheia este să te aștepți ca trupul tău să-și îndeplinească funcțiile în mod normal, sănătos. Gândește-te la mașinăria corpului tău ca fiind

perfectă, tratează-ți organele ca și cum ar fi normale. Speră ca trupul, toate comunitățile de celule, să exprime armonie, nu conflict. Nu nutri o atitudine suspicioasă față de niciun organ al corpului. Crede că vor îndeplini funcția pe care trebuie să o îndeplinească și că o vor face în mod adecvat. Ai încredere în ele așa cum ai avea încredere în copiii tăi, în angajații tăi. Crede în ele și tratează-le cu blândețe. În loc să le blamezi și să le abuzezi, încurajează-le și laudă-le, iar ele vor funcționa normal și-ți vor conferi o sănătate deplină.

Dacă celulele vreunui organ sunt bolnave, sugerarea, afirmarea și păstrarea idealului sănătății în creier vor tinde să le vindece. A trimite curenți vitali de gândire vindecătoare prin orice organ defect sau bolnav tinde să stimuleze viața celulei, să încurajeze organizarea celulelor – în stomac, în rinichi, în inimă, în ficat, în plămâni etc. – să răspundă la sugestia optimistă. Cu alte cuvinte, a avea gânduri legate de sănătate, de viață și de adevăr tinde să elimine boala din organe, să stimuleze forța vitală latentă din celule și să genereze o stare de sănătate normală.

Știm că obținem de la diferitele organe ceea ce ne așteptăm să obținem. Creierul nu este o excepție. Dacă nu te aștepți la nimic, nu vei obține nimic. Dacă nu ai încredere în creierul tău, îți va da înapoi doar slăbiciune și mediocritate. Pe de altă

parte, dacă ai o încredere fermă și viguroasă în el – dacă te aștepți la lucruri minunate din partea lui –, va fi pe măsura așteptărilor.

Ai încredere în mușchii tăi, crede că sunt puternici și viguroși, ai încredere că poți ridica o greutate enormă sau că poți face fapte mărețe ca sportiv, iar cei 500 de mușchi pe care îi deții îți vor veni în ajutor și îți vor răsplăti credința.

La fel se întâmplă cu animalele. Când un cal de curse își pierde încrederea în viteza sa, nu și-o mai recuperează niciodată. Atât timp cât animalul crede că-i poate învinge pe ceilalți, va câștiga cursa. Dar când a fost învins de câteva ori, se obișnuiește cu înfrângerea și nu-și mai poate reface încrederea. Crede că va fi învins și așa se și întâmplă.

Cea mai mare artă este aceea de a transmite gânduri vindecătoare în întregul sistem, până când fiecare nerv și fiecare fibră, fiecare celulă a corpului resimte fiorul electrizant al forței vindecătoare. Înseamnă dobândirea unei sănătăți, eficiențe și fericiri perfecte.

Așa cum gândurile vindecătoare sunt un antidot pentru boala celulelor, tot așa putem să avem gânduri despre prosperitate, opulență, succes și putere care să fie un antidot pentru boala sărăciei.

Ca să ne depășim limitele, trebuie ca fiecare celulă să aibă amprenta unei gândiri triumfătoare. Trebuie să transmitem prin corp nu doar gânduri de sănătate și forță, ci și de curaj, speranță, încredere și așteptarea unor condiții mai bune. În

loc să transmitem organismului, așa cum facem cei mai mulți dintre noi, gânduri legate de sărăcie, de lipsuri, convingerea că suntem sclavii sistemului social și economic deasupra cărui nu putem să ne ridicăm, trebuie să transmitem gânduri legate de abundență, de libertate, de așteptare a prosperității și a opulenței. În loc să imprimăm celulelor noastre gânduri legate de eșec, de mediocritate sau incompetență, trebuie să le impregnăm cu convingerea că avem niște abilități extraordinare, cu încrederea că putem să realizăm orice ne propunem. Trebuie să cultivăm în mod constant obiceiul de a transmite gânduri triumfătoare, de a transmite îndemânare și nu slăbiciune.

După ce practicăm puțin cultivarea unei gândiri constructive, a unei gândiri îndreptate spre sănătate, succes și fericire, vibrațiile acestor gânduri vor ajunge la cele mai îndepărtate celule ale corpului și vom resimți fiorul sănătății, speranței, așteptării unor lucruri mai bune care să ne anime și să ne activeze întreaga ființă.

Ceea ce gândim și ceea ce credem este ceea ce creăm.

Continuă să sugerezi idealul în legătură cu orice în viață – sugerează idealul de sănătate, abilități, eficiență; sugerează idealul în privința carierei tale,

a succesului, a fericirii; sugerează destinul ideal. Acest lucru îți va schimba viața – o va transforma din una obișnuită într-una neobișnuită.

Te va face un artist în viață, în loc de un simplu meșteșugar.

CAPITOLUL 2
Dirijând gândirea, eviți eșecurile în viață

Gândirea este totul.

Orice dorință a omului – fie că este dorința de prosperitate, de fericire, de sănătate, de a avea o relație satisfăcătoare – începe și este realizată de gândire.

Tot ceea ce cauți începe cu atenția pe care o acorzi gândurilor pe care le ai.

Dar câți dintre noi sunt stăpânii propriilor gânduri?

Iată o parabolă relevantă:

O legendă străveche spune că un bărbat nu prea învățat moștenise o corabie. Nu știa nimic despre mare, despre navigare sau inginerie, dar i-a venit ideea să facă o călătorie și să stea la comanda corabiei care acum îi aparținea. A înălțat pânzele și a spus echipajului să-și facă datoria ca de obicei, căci multitudinea de sarcini necesare pentru a conduce o corabie îl punea în încurcătură. Dar odată ce s-au aflat în largul mării, sarcinile au devenit mai simple, iar căpitanul a avut timp să observe ceea ce se

întâmpla. În timp ce se plimba pe punte, a văzut un bărbat care învârtea o roată mare, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

– Ce face omul ăla? l-a întrebat pe unul dintre membrii echipajului.

– Este timonierul. Conduce corabia.

– Păi nu văd ce rost are să-și facă de lucru acolo tot timpul. Nu e decât apă în față, iar pânzele pot să împingă corabia înainte. Ridicați pânzele și lăsați corabia în pace. Când se ivește pământul la orizont sau dacă vine vreo altă corabie spre noi, atunci îl putem chema la cârmă.

Ordinul a fost ascultat, iar în curând corabia a fost lovită de vânturi, rezistând cu greu tangajului. Peste puțin timp, s-a răsturnat și puțini au fost cei care au supraviețuit.

Oare nu suntem cu toții în posesia unui vas mai delicat, mai prețios decât orice corabie de pe mare – propria noastră minte? Câtă atenție acordăm de obicei cârmuirii gândurilor noastre? Oare majoritatea dintre noi nu-și lasă gândurile în voia lor? Oare nu lăsăm prieteniile întâmplătoare, distracțiile fără scop, bârfa de la locul de muncă să ne îndrepte viețile în direcții pe care nu le-am alege în mod deliberat? Oare nu lăsăm controlul și conducerea gândurilor noastre în seama altora până când ne trezim cu viețile date peste cap?

Mintea guvernează aproape totul pe lume, dar este o forță pe care adesea o neglijăm și pe care o înțelegem greșit. Atunci când este lăudată vreo realizare a minții noastre, oare nu răspundem adesea ca și cum funcționarea minții ar fi dincolo de controlul nostru – ca și cum inspirația pentru acele lucruri pentru care suntem lăudați n-ar fi opera noastră, ci s-ar întâmpla de la sine? Suntem de acord că mintea este o forță remarcabilă, dar credem că este o forță care poate fi valorificată doar de cei înzestrați cu geniu. Și cu siguranță, gândim noi, nu ne aflăm printre *ei*!

Suntem noi cu adevărat căpitanii corăbiilor noastre, îndreptându-le spre porturile sigure ale fericirii, păcii și succesului? Ca să fim sinceri, nu suntem. Mai mult decât atât, cei mai mulți dintre noi spun că în ziua de azi, cu toate cerințele pe care lumea le pune asupra vieții și timpului nostru, nici nu *putem* fi. Dar problema e mai simplă decât ne închipuim. Însă trebuie să începem prin a accepta anumite adevăruri fundamentale; abia atunci putem să ne luăm angajamentul de a ne pune natura superioară la lucru.

Abilitatea de a ne controla gândirea pentru a transforma un caracter deja format, de a schimba condițiile exterioare – sau cel puțin efectul lor asupra noastră – și de a avea vieți caracterizate de sănătate, fericire și succes a fost din ce în ce mai studiată și înțeleasă. Am descoperit că beneficiile antrenării minții sunt infinite, iar consecințele,

eterne – de fapt, abia dacă știm care ne sunt posibilitățile. Cu toate acestea, din nefericire, puțini dintre noi fac eforturi să-și direcționeze gândirea pe făgașe benefice. În schimb, continuăm să lăsăm totul pe seama întâmplării, pe seama multitudinii de circumstanțe care ne lovesc, până când, în cele din urmă, niște circumstanțe negative – o pierdere, o oboseală cauzată de eșecuri repetate – ne obligă să acționăm și să ne împotrivim.

Nu există niciun studiu mai important, nicio datorie mai elevată față de noi înșine și față de cei din jurul nostru decât controlul gândirii – care este același lucru cu autocontrolul și autodezvoltarea. Poate pentru că cei mai mulți dintre noi cred că au un control foarte limitat asupra șirului gândurilor, avem impresia că dirijarea activității minții noastre este o chestiune dificilă – dacă nu imposibilă – ceva dincolo de puterile noastre.

Nici vorbă.

Fiecare dintre noi, oricât de ocupat, de educat sau de needucat ar fi, are tot ceea ce îi trebuie și tot timpul necesar pentru a prelua controlul gândurilor sale, astfel încât să-și transforme caracterul, dacă asta este ceea ce-și dorește, și să-și influențeze funcționarea corpului și cursul vieții. Este adevărat că fiecare dintre noi are o problemă diferită de rezolvat, diferite sarcini de îndeplinit și

diferite rezultate de obținut, dar îndeplinirea scopurilor prin observarea gândurilor pe care le avem este posibilă pentru oricare dintre noi.

Dar înainte de a face vreun demers în sensul controlului gândurilor, trebuie să *simțim* cu adevărat puterea și importanța gândurilor, nu doar să acceptăm că această afirmație este adevărată la nivel intelectual. Trebuie să *simți*, trebuie să fii *convins* că un gând negativ îți face rău și că un gând pozitiv îți face bine. Nu trebuie să ne jucăm cu focul în această privință. Nu trebuie să fim nepăsători și să credem că nu contează prea mult dacă suntem cu garda jos o parte din timp. Trebuie să știi la un nivel profund al conștiinței că gândurile din fiecare moment joacă un rol în destinul tău. Trebuie să simți că prin controlul adecvat al propriilor gânduri vei avea parte de toate lucrurile bune, așa cum vei avea parte de toate lucrurile rele dacă le folosești puterea în mod greșit.

Nu trebuie să pierdem din vedere faptul că avem puterea de a ne crea sau a ne distruge natura. Un sculptor nu îndrăznește să aplice niște lovituri arbitrare asupra bucății de marmură, uitându-se altundeva. Cu ochii neclintiți, sculptorul valorifică orice lovitură întru rezultatul final – un rezultat pe care și l-a fixat în minte și care corespunde cu planul său. Așa trebuie să facem și noi atunci când ne cizelăm caracterul, când ne modelăm mediul înconjurător, când ne transformăm viața. Trebuie să știm ce vrem, să

știm că putem obține acel lucru și să ne punem pe treabă, fără să ne abandonăm sarcina și fără să ne relaxăm – în caz contrar, vom folosi acest instrument remarcabil care este mintea noastră în mod imprudent și nu vom avea parte de o viață plină de frumusețe, armonie, fericire și succes.

Și trebuie să ne amintim că dalta sculptorului în mâinile unui cârpaci poate distruge chiar și cea mai frumoasă statuie, iar în mâinile unui infractor, poate deveni arma unui hoț sau a unui criminal.

Totuși, există o diferență între gândire și un instrument obișnuit. Gândirea este mereu activă, așa că în fiecare moment trebuie să ne luăm angajamentul de a face ceva cu ea. N-o putem abandona si relua ulterior. Trebuie să retinem că fiecare gând – *fie că îl alegem noi sau că vine de la sine* – ne influențează un aspect al vieții.

Trebuie să luăm decizia fermă de a prelua cârma vieții noastre, de a avea gânduri pozitive și de a le elimina pe cele negative, de a fi căpitanii importantei corăbii a minții noastre.

Aceasta este lecția: controlul mental înseamnă autocontrol.

Cei care învață acest lucru scapă de nefericire și de experiențele dificile care amărăsc viețile celor care nu reușesc să învețe această lecție foarte importantă.

Controlul gândurilor ne permite să avem parte de toate binecuvântările care așteaptă să se reverse asupra noastră din propria forță vitală.

CAPITOLUL 3
Influența exercitată de gânduri

Gândurile noastre, deși au un impact puternic asupra vieților noastre, nu-și epuizează forța în acest fel. Nu sunt ținute prizoniere în mintea sau în corpurile noastre. Având o influență puternică, ele se îndepărtează de noi în fiecare moment, acționând în sens bun sau în sens rău.

„Fiecare gând pe care geniul și pietatea îl aruncă în lume schimbă lumea", spunea Emerson. Acest lucru nu se referă doar la gândurile tipărite sau la gândurile transmise de la amvon ori de la tribună, și nici chiar la gândurile rostite. Chiar și cele mai secrete gânduri ale noastre, cele nerostite, se răspândesc și au impact asupra lumii, asupra celor din jurul nostru.

Fiecare dintre noi are o aură proprie – impregnată de toate caracteristicile noastre, de ambițiile și aspirațiile noastre – determinată în totalitate de gândurile care ne dictează acțiunile. Calitatea gândurilor noastre pătrunde în fiecare acțiune voluntară. Și dăm tuturor celor cu care intrăm în contact impresia idealurilor noastre.

Ceilalți te evaluează nu atât în funcție de ceea ce spui, ci în funcție de influența exercitată de

gândurile tale. Nu-ți face iluzii că ești cunoscut doar prin ceea ce spui, că ești evaluat în funcție de ceea ce *alegi* în mod conștient să împărtășești cu ceilalți. Creezi în ceilalți impresia pe care o ai în minte. Ceea ce gândești modifică și reafirmă opiniile celorlalți despre tine. Ei simt calitatea gândirii tale, *știu* dacă are forță sau nu, dacă este curată, elevată și nobilă sau vulgară și josnică. Își dau seama de calitatea idealurilor tale din mesajele tăcute și te evaluează în consecință. De fapt, această convingere care vine din impresia lor tăcută despre tine poate fi păstrată cu fermitate, chiar și împotriva protestelor tale verbale. După cum spunea Emerson, „Ceea ce ești vorbește atât de tare, încât nu pot să aud ce spui".

Nu contează ce *pretindem* că suntem. Nu putem emana nimic diferit de noi înșine. Cei care ne cunosc ne vor evalua *exact* așa cum suntem, nu așa cum pretindem că suntem.

Putem estima cel mai bine efectul pe care îl avem asupra celorlalți analizând efectul pe care ceilalți îl au asupra noastră. Știm care ne sunt prietenii adevărați în funcție de influența gândurilor lor asupra noastră. Aceștia strălucesc constant în conștiința noastră. Știm că sunt generoși și mărinimoși față de noi – chiar și atunci când îi dezamăgim sau ne dezamăgim pe noi înșine.

Nu contează cât de plăcut, de agreabil sau de atent este cineva față de noi. Dacă acea persoană are gânduri potrivnice, malițioase, dacă ne poartă pică, dacă nu este ceea ce pretinde a fi, instinctele

noastre vor trece dincolo de prefăcătorie și îi vor demasca adevăratul sine, și chiar dacă persoana respectivă crede că ne amăgește, noi vom simți instinctiv cine sau ce este cu adevărat.

Acasă sau la serviciu, în orice relație din viață, aura propriilor noastre gânduri joacă un rol important. Trebuie să avem grijă și să facem eforturi ca să ne asigurăm că influența pe care o emanăm este întotdeauna folositoare, înălțătoare, benefică.

Răul pe care îl facem într-o singură zi, aruncând o umbră asupra unei vieți luminoase, suprimând buna dispoziție, distrugând speranțele și sufocând aspirațiile, are adesea nevoie de ani întregi ca să fie reparat. Am fi oripilați dacă am vedea defilând prin fața noastră, într-o înșiruire de imagini, dezastrele cauzate de o gândire crudă. O lovitură aici, o împunsătură colo, un sarcasm malițios, o ironie amară, o critică lipsită de generozitate, un gând plin de gelozie, de invidie, de ură, de furie sau de răzbunare – toate pornesc în mod constant din multe minți în misiunile lor fatale.

Unii oameni ne fac să ne simțim răi și demni de dispreț în prezența lor. Ne stârnesc răutatea pe care nu știam că o avem și ne fac să ne disprețuim pe noi înșine. Uneori, căsnicia scoate la iveală calități indezirabile pe care nici soțul, nici soția nu bănuiau înainte că le au.

Unii oameni emit un aer pestilențial care otrăvește orice atinge. Oricât de generoși și de mărinimoși ne-am fi simțit înainte, când suntem în prezența

acestor personaje, ne ofilim și ne retragem în noi înșine și nicio capacitate de reacție, nicio atitudine spontană nu sunt posibile până când nu dispar de lângă noi. Ca niște scoici deranjate, ne închidem în noi cât se poate de mult, până când simțim că pericolul a dispărut. Nu putem fi noi înșine în preajma unor astfel de oameni. Încercăm să fim politicoși, dar cumva totul este forțat, nu putem fi sociabili cu ei. Nu ne simțim în largul nostru până când nu pleacă; atunci simțim că s-a ridicat o greutate de pe umerii noștri și putem fi din nou noi înșine.

Alți oameni acționează ca un tonic sau ca o briză revigorantă. Ne fac să ne simțim că niște ființe noi. Prin prezența lor ne stimulează gândurile, ne animă facultățile, ne sporesc intelectul, ne eliberează limbajul și sentimentele și trezesc simțul poetic din noi. Aceste efecte diferite vin din emanarea sau expresia personalității. Și noi producem în permanență astfel de efecte asupra celorlalți. Emanăm ceea ce simțim și credem, stările trecătoare și convingerile înrădăcinate. Lucrurile la care ne gândim cel mai mult și ceea ce încercăm să devenim se reflectă asupra celorlalți prin fiecare mesaj, prin fiecare conversație, în felul de a fi și de a trăi. Starea de spirit este contagioasă și va fi imediat percepută sau adoptată de cei cu care intrăm în contact. Dacă mintea ne este armonioasă și calmă, dacă este sănătoasă și puternică, emanăm sănătate, pace și armonie oriunde am merge.

Dat fiind faptul că nu putem comunica decât calitatea gândurilor noastre de moment, este foarte important să controlăm aceste gânduri, să le facem să fie curate, pure, adevărate, și nu murdare, demoralizante și neclare.

Este pur și simplu crud să menții un gând suspicios la adresa cuiva fără să ai dovezi clare. Mintea celuilalt este sacră; nu ai niciun drept să o invadezi cu gândurile tale neîncrezătoare și cu imagini pline de suspiciune.

Trebuie să ne ținem în frâu gândurile dăunătoare. Dar cum acest lucru nu este posibil mereu, atunci ar trebui măcar să nu le păstrăm prea mult timp – așa cum nu ne-am da voie să avem gânduri despre păcat sau nelegiuire.

Când descoperim că avem gânduri malefice despre ceilalți, gânduri nesănătoase, ar trebui să spunem: „Oprește-te! Schimbă direcția!“ Privește spre lumină; hotărăște că dacă nu poți să faci ceva bun pe lume, atunci măcar să nu împrăștii semințe otrăvite, veninul răutății și urii.

Fii unul dintre cei care emană mereu gânduri despre succes, sănătate, bucurie, gânduri înălțătoare și folositoare, care împrăștie lumină oriunde merge. Aceștia sunt cei care ajută lumea, care despovărează, oamenii care atenuează șocurile vieții, care-i alină pe cei răniți și-i încurajează pe cei demoralizați.

Învață să emani bucurie, dar nu cu zgârcenie și cu răutate, ci cu generozitate. Manifestă-ți bucuria

fără rezerve. Revars-o acasă, pe stradă, în mașină, la magazin, peste tot, așa cum trandafirul își afișează frumusețea și-și revarsă parfumul.

Atunci când vom învăța că gândurile iubitoare tămăduiesc, că ne alină rănile, că gândurile armonioase, frumoase și adevărate înalță, înfrumusețează și înnobilează întotdeauna, că cele contrare aduc moarte, distrugere și nenorocire peste tot – atunci vom învăța adevăratul secret al unei vieți bune.

CAPITOLUL 4
Pregătirea minții pentru somn

Somnul este o minunată perioadă de creștere, atât pentru minte, cât și pentru corp. Este timpul când atragi ceea ce-ți dorești; este o perioadă propice în care să ai grijă de viziunea ta.

Cu toate acestea, puțini oameni se gândesc să-și pregătească mintea pentru somn, deși acest lucru este mai necesar decât pregătirea corpului pentru somn. Cei mai multi dintre noi se străduiesc să îl pună în ordine pe acesta din urmă: ne dezbrăcăm, facem o baie caldă, ne masăm fața cu vreun balsam reconfortant, cu vreo cremă sau ulei hidratant; ne asigurăm că dormitorul este bine aerisit și că patul e curat și confortabil; dar nu acordăm nicio atenție pregătirii minții pentru odihnă.

Dar dacă ne ducem la culcare purtând pică unui vecin sau cu hotărârea de a regla conturile cu cineva care ne-a rănit, dacă urâm sau suntem geloși pe cineva, dacă invidiem succesul cuiva și ne culcăm nutrind aceste sentimente, cel mai adesea ne vom trezi deprimați și extenuați, cu un sentiment de amărăciune, pesimism, iritabilitate, nefericire. Sănătatea noastră fizică și emoțională a

fost spulberată în timpul nopții, fiind atacate celulele delicate ale creierului și nervilor și distrugându-se ceea ce Natura binefăcătoare s-a străduit să creeze.

În loc să îngăduim proceselor mentale subconștiente din timpul nopții să ne întărească, mulți dintre noi le permitem să ne dărâme. În timpul nopții obosim și îmbătrânim, când de fapt ar trebui să se întâmple contrariul, căci Natura însăși a sorocit ca noaptea să fie timpul dezvoltării și al reînnoirii.

Știu persoane a căror viață a fost schimbată radical de faptul că au adoptat practica de a-și crea o stare armonioasă, de a fi pe aceeași lungime de undă cu Infinitul înainte de a merge la culcare. Cândva, aveau obiceiul de a adormi într-o stare proastă – obosiți, descurajați și așteptându-se să li se întâmple lucruri rele, îngrijorându-se pentru tot felul de situații. Obișnuiau să-și discute necazurile noaptea, cu prietenii sau cu partenerii de viață – reflectând la starea proastă a lucrurilor, la greșelile lor și la posibilele consecințe negative care ar putea decurge din ele. În mod firesc, mintea lor era într-o stare tulbure când adormeau și, așa cum era de așteptat, imaginile deprimante și tulburătoare ale necazurilor de care se temeau – intens exagerate în liniștea nopții – se întipăreau din ce în ce mai profund în creierul lor și exercitau o influență dăunătoare, făcând absolut imposibilă odihna și revigorarea reală.

Când acești oameni și-au schimbat obiceiurile de dinainte de culcare și adormeau într-o stare de spirit liniștită, se trezeau mai puternici, mai refăcuți, mai viguroși, mai inventivi, mai capabili să facă față dificultăților, să facă planuri și să le ducă la îndeplinire decât atunci când erau epuizați din punct de vedere fizic și mental din cauză că se privau de cel mai bun ajutor: somnul prin care Natura te întărește.

Mulți dintre cei care mă aud vorbind sau îmi citesc cărțile ori articolele din reviste despre aceste practici de pregătire a minții pentru somn îmi spun că, în ciuda a ceea ce au auzit sau citit, nu se pot opri din gândit după ce se duc la culcare. Creierul lor este atât de activ, planificând treaba de a doua zi, încât nu-și pot opri procesele mentale ore întregi.

Bineînțeles că nu te vei opri complet din gândit în prima noapte în care începi să-ți formezi noul obicei, când ani întregi ai practicat gândirea în timpul nopții, când probabil ești obișnuit să te duci la culcare îngrijorându-te, gândind, plănuind – făcând planuri cu ce se va întâmpla în zilele următoare, în săptămânile și lunile următoare… poate chiar ce se va întâmpla anul viitor. Dar dacă perseverezi și dacă devine o regulă incontestabilă să nu permiți anxietății sau fricilor, problemelor și conflictelor să intre în dormitor, vei avea succes în îndeplinirea obiectivului tău.

Gândește-te la dormitorul tău ca la un loc sacru de odihnă, unde nu vor pătrunde lucrurile care te

tulbură, te agasează și te supără în timpul zilei. Pune această inscripție pe ușă sau într-un loc unde o poți vedea cu ușurință: „Acesta este sanctuarul meu, locul păcii și al puterii supreme din viața mea, de unde trebuie să dispară orice conflict.“ În timp ce te dezbraci și te așezi în pat, spune-ți: „Am făcut tot ce-am putut în timpul zilei. Acum mă voi lepăda de gânduri, de griji și de planuri și voi avea un somn bun și odihnitor.“

Eliberează-ți mintea nu doar de toate gândurile de afaceri neliniștitoare și îngrijorătoare, ci și de toată ostilitatea și ura față de ceilalți. Ia hotărârea de a nu nutri niciun gând neplăcut, crud sau răutăcios față de altă ființă umană, de a șterge din memorie orice resentiment față de cineva, de a uita orice neplăcere din trecut și de a începe o viață nouă. Imaginează-ți cuvintele „Armonie“, „Pace“, „Iubire“ și „Bunăvoință față de orice ființă vie“ înscrise cu litere strălucitoare pe pereții camerei. Repetă-le de mai multe ori până când celălalt sine, care se află dincolo de pragul conștiinței, devine saturat de ideile pe care le transmit aceste cuvinte și, după o vreme, vei adormi cu mintea senină și echilibrată, o minte plină de gânduri fericite, vesele și creative.

Bineînțeles, până se fixează noul obicei, gândurile vor veni nepoftite, dar nu trebuie să le dai curs. În niciun caz nu trebuie să-ți dai voie să continui să te gândești la afaceri sau la orice lucru nepotrivit după ce te-ai dus la culcare, așa cum nu i-ai permite unui nebun să te taie cu un cuțit fără să

faci vreun efort de a te apăra. Dacă perseverezi pe această cale nouă și benefică, poți să adormi în fiecare seară ca un copil obosit și să te trezești dimineața la fel de revigorat și fericit. După o vreme, sinele tău subconștient îți va îndeplini ordinele fără niciun efort conștient din partea ta. Acest sine subconștient neobosit este de fapt unul dintre cele mai eficiente mijloace pe care le ai la îndemână ca să te ajute să îndeplinești orice ți-ai dori. De exemplu, insomnia, care este blestemul multor oameni, poate fi depășită cu ajutorul său.

Dacă suferi de insomnie și dacă aceasta este rezultatul unor obiceiuri proaste, atunci este evident că înainte de toate trebuie să-ți schimbi obiceiurile de dinainte de culcare, și abia apoi te poți aștepta la vreo alinare. Te-ai obișnuit să te duci în fiecare seară la culcare cu gândul bine fixat în conștiință că iar nu vei putea dormi și ai devenit, într-o mare măsură, victima propriei credințe. Convingerea din subconștientul tău că există o problemă cu capacitatea ta de a dormi este responsabilă în mare parte pentru persistența problemei.

Știm din experiență că ne putem convinge de aproape orice dacă afirmăm îndeajuns de mult timp și de des acel lucru. După o vreme, repetarea constantă fixează în mintea noastră credința că acel lucru este adevărat. În consecință, putem să fixăm obiceiul somnului la fel de ușor ca orice alt obicei.

Este posibil ca prin afirmare și prin repetarea constantă în discuțiile sincere pe care le avem cu noi înșine să recăpătăm capacitatea de a dormi normal. Subconștientul, acea parte din tine care dirijează funcțiile involuntare sau automate din timpul somnului, dar și al stării de veghe, poate să se supună sugestiilor tale – inclusiv dorinței de a învinge insomnia. Spune-i acestui eu interior: „Știi că nu există niciun motiv pentru care să nu dormi. Nu există niciun defect în structura ta fizică sau mentală care să te țină treaz. Trebuie să dormi profund atâtea ore pe noapte. Nu există niciun motiv pentru care să nu o faci și așa se va întâmpla în noaptea asta."

Repetă afirmații similare în timpul zilei. Spune-ți: „Insomnia este un obicei prost. Dacă aș fi bolnav din punct de vedere fizic sau mental, dacă aș avea vreo problemă cu sistemul nervos care ar justifica insomnia, ar fi altceva, dar n-am o astfel de problemă. Sunt pur și simplu sclavul unei obsesii nesăbuite și o voi depăși. Voi începe imediat. Voi dormi mai bine la noapte, mâine noapte și în noaptea următoare. Voi termina cu acest obicei pe care mi l-am creat. Nimic nu mă ține treaz în afară de convingerea mea, de fricile și grijile mele că nu voi putea dormi."

Pregătește-ți mintea pentru somn în modul deja sugerat, golind-o de orice grijă și frică, de orice invidie și lipsă de milă, de orice te tulbură, te irită sau te excită. Înlocuiește-le cu gânduri de bucurie, de bună dispoziție, cu lucruri care te vor ajuta și

inspira. Liniștește-te cu credința că vei adormi ușor și natural; relaxează-ți fiecare mușchi și spune-ți cu o voce somnoroasă: „Mi-e atât de somn, atât de somn, atât de somn.“ Subconștientul te va asculta și în scurtă vreme va pune automat în practică sugestia ta.

Suntem un mănunchi de obiceiuri. Îndeplinim majoritatea funcțiilor vitale cu mai multă sau mai puțină regularitate, astfel acestea devin automate și, din multe puncte de vedere, regularitatea, metoda și ordinea sunt imperative pentru sănătatea, succesul și fericirea noastră. Acest lucru este valabil mai ales în ce privește somnul. Trebuie să menținem un program regulat, să fim sistematici în privința obiceiurilor noastre; în caz contrar, este posibil ca somnul nostru să aibă de suferit.

Dacă te distrezi la fel de mult pe cât muncești, dacă te învigorezi și te refaci prin activități recreative plăcute atunci când ai terminat munca, și apoi, la aceeași oră în fiecare seară, îți pregătești mintea pentru somn – așa cum îți pregătești corpul – făcându-i o „baie mentală“ și îmbrăcând-o în gânduri frumoase, în scurtă vreme vei dobândi obiceiul unui somn profund, liniștit și revigorant.

Formează-ți obiceiul de a intra în contact cu Sinele Suprem înainte de a te duce la culcare. Transmite un mesaj de progres personal și dezvoltare de sine – acel ceva pe care tânjești să-l îndeplinești, dar nu știi cum să-l obții.

Înregistrarea acestui mesaj, a acestei dorințe pentru ceva mai măreț și mai nobil, în subconștientul tău înainte să adormi – avându-l chiar în fața ta – va funcționa ca un ferment în timpul nopții. După o vreme, toate forțele constructive din tine se vor uni ca să-ți îndeplinească scopul – să te ajute să-ți realizezi visul, oricare ar fi acesta.

În timpul somnului există niște posibilități minunate în privința dezvoltării caracterului, sănătății, succesului și fericirii. În loc să faci din subconștient un dușman, hrănindu-l cu gânduri distructive în timpul nopții, cu gânduri tulburătoare care vor distruge mare parte din ce-ai realizat în timpul zilei, fă din el un prieten, hrănindu-l cu gânduri puternice, creative și folositoare, cu care va continua să creeze, să construiască pentru tine în timpul nopții.

Orice gând transmis subconștientului înainte de a ne duce la culcare este o sămânță care va încolți în timpul nopții, cât timp suntem inconștienți, și care în cele din urmă va genera o recoltă pe măsura sa. Imprimându-ți dorințele în subconștient în fiecare noapte, vizualizându-ți cât mai viu posibil idealurile, imaginându-ți ceea ce vrei să devii și ceea ce vrei să realizezi, vei fi surprins să vezi cât de repede va începe acea forță minunată din tine să modeleze tiparul, să copieze modelul care i s-a dat – să depășească tendințele nedorite pe care voința nu le poate corecta în timpul zilei. Vei descoperi că îți vei putea schimba

obiceiurile care îți afectează respectul de sine, care te umilesc, care-ți viciază rodnicia și eficiența – poate subminându-ți viața. Dacă, așa cum am arătat clar, subconștientul poate construi sau poate distruge, ne poate face fericiți sau nefericiți, în funcție de tiparul pe care i-l dăm înainte de culcare, dacă poate rezolva problemele inventatorului, descoperitorului, ale omului de afaceri aflat la ananghie, atunci de ce nu-l folosim mai mult? De ce nu ne folosim de această forță misterioasă colosală ca să ne modelăm viața, caracterul, succesul, fericirea, în loc s-o folosim ca să ne distrugem viața?

Unul dintre motive este că abia acum începem să descoperim că putem să controlăm acest sine sau această inteligență secundară care reglează toate funcțiile corpului fără să primească instrucțiuni imediate de la sinele real. Începem să întrezărim ceea ce este capabil să facă prin experimente cu persoane hipnotizate, a căror minte obiectivă, cea care primește mare parte din informații de la cele cinci simțuri, devine inactivă, iar cealaltă, mintea subiectivă, preia controlul. Descoperim că este relativ ușor ca o persoană care se află într-o stare hipnotică să facă schimbări minunate în ce privește dispoziția, să renunțe la obiceiuri dăunătoare, să corecteze defecte mentale sau morale prin intermediul sugestiei.

Din punctul de vedere al minții subiective, nu există nicio îndoială că atunci când dormim suntem într-o stare similară cu transa hipnotică,

iar experimentele au arătat că putem obține rezultate extraordinare dacă vorbim cu noi înșine, dacă folosim autosugestia – sugestii pre-hipnotice, ca să zicem așa – înainte de a adormi.

Dacă vrei să-ți înfrumusețezi caracterul, dispoziția, felul de a fi, transmite-ți niște gânduri frumoase în timp ce adormi. Spune-ți lucruri plăcute în timp ce te lași purtat de somn.

În aceste minunate forțe interioare creative stă secretul vieții.

Ferice de cei care îl descoperă.

CAPITOLUL 5

Activitatea mentală în timpul somnului

Psihologii ne spun că procesele mentale care sunt active în momentul în care adormim continuă pe parcursul nopții. Acele impresii mentale pe care le avem chiar înainte de a adormi – gândurile care ne domină mintea – continuă să-și exercite influența mult după ce devenim inconștienți.

Ni se mai spune și că ridurile sau alte semne ale îmbătrânirii se formează la fel de rapid în timpul somnului ca atunci când suntem treji, indicând că dispoziția mentală din momentul în care adormim are o influență puternică asupra corpului.

Mulți oameni își distrug cei mai buni ani din viață prelungind în timpul somnului influențele obositoare, chinuitoare și iritante care au acționat asupra lor în timpul zilei.

Mii de oameni de afaceri ori cu alte profesii sunt atât de activi în timpul zilei, duc o viață atât de epuizantă și de nefirească, încât nu se pot opri din gândit după ce se duc la culcare, somnul fiind astfel alungat sau indus doar după o extenuare mentală totală. Acești oameni sunt atât de

absorbiți de problemele afacerilor sau carierelor lor, încât nu știu să se relaxeze, să se odihnească; astfel că se culcă încărcați cu toate grijile – așa cum o cămilă obosită se așază pe jos în deșert cu povara încă în spate. Rezultatul este că, în loc să se bucure de un somn odihnitor și revitalizant, se trezesc dimineața obosiți, mult mai bătrâni decât la culcare, când de fapt ar trebui să se trezească plini de vigoare, cu un mare surplus de energie și cu o vitalitate debordantă – puternici și ambițioși pentru noua zi de muncă ce îi așteaptă. Operațiile distrugătoare, extenuante și generatoare de conflict, care au loc atunci când adorm și care continuă în timpul nopții, contracarează beneficiile pe care altfel le-ar obține din puținul somn de care au parte.

Este mai important să pregătim mintea pentru somn decât corpul. Baia mentală este mai importantă decât cea a trupului.

Primul lucru care trebuie făcut este să scăpăm de influențele îngrijorătoare și chinuitoare care au acționat asupra noastră în timpul zilei – să ne facem curățenie în casa mentală – să eliminăm toate imaginile ponosite, descurajante și conflictuale care au deformat-o și să ne expunem la unele strălucitoare, vesele și încurajatoare în timpul nopții.

Nu-ți da voie, sub nicio formă, să te duci la culcare descurajat, abătut, trist sau furios. Nu te culca încruntat, cu o expresie dezorientată sau îngrijorată. Netezește-ți ridurile – îndepărtează

invidia, gelozia, tot ceea ce este în conflict cu liniștea sufletească. Nu ceda ispitei de a te culca nutrind gânduri malițioase, critice sau de gelozie față de altă persoană.

E destul de grav să avem gânduri malițioase față de ceilalți când suntem provocați sau furioși, dar nu ne putem permite să păstrăm în mod deliberat această stare mentală după ce provocarea a dispărut și să ne stricăm somnul. Nu ne putem permite această uzură. Viața e scurtă, timpul e prea prețios ca să fie petrecut având gânduri păguboase, care ne afectează sănătatea și ne mănâncă sufletul.

Fă pace cu lumea întreagă măcar o dată pe zi. Nu-ți poți permite să le dai voie inamicilor fericirii tale să-și insereze imaginile din ce în ce mai profund în caracterul tău cât dormi. Elimină-i! Începe fiecare noapte ștergând totul cu buretele.

Dacă în timpul zilei ai fost impulsiv, nechibzuit și malițios cu ceilalți, dacă ai avut o atitudine neiertătoare, urâtă sau invidioasă față de alții, șterge totul cu buretele și ia-o de la capăt. Urmează sfatul Sfântului Pavel: „Să n-apună soarele peste mânia voastră.“[2]

Dacă îți este greu să alungi gândurile neplăcute sau chinuitoare, citește o carte care te inspiră – ceva care îți va descreți fruntea, îți va da o stare plăcută și îți va releva adevărata măreție și frumusețe a vieții; acest lucru te va face să-ți fie rușine de meschinăria și de gândurile tale înguste și lipsite de generozitate.

Impregnează-ți mintea cu amintiri plăcute, cu visuri mărețe. Imaginează-ți că ești omul care-ți dorești să fii, fericit, prosper și puternic. Păstrează cu dârzenie idealul personajului pe care îl admiri cel mai mult, a personalității la care aspiri – sufletul senin, mărinimos, profund care ai vrea să devii. Curând, obiceiul vizualizării unei asemenea vieți frumoase și puterea reveriei în momentul în care te duci la culcare va începe să se reproducă, manifestându-se în viața ta.

După puțină practică, vei fi surprins să descoperi cât de repede și de radical îți poți schimba întreaga atitudine mentală, astfel încât vei putea face față vieții așa cum trebuie înainte de a adormi.

Un om de afaceri remarcabil mi-a spus de curând că cea mai mare slăbiciune a sa a fost incapacitatea de a se opri din gândit după ce se culca. Acest om, care era foarte activ în timpul zilei și muncea într-o stare de tensiune ridicată, avea o constituție nervoasă sensibilă, iar creierul lui continua să muncească după ce adormea la fel de intens ca ziua. Astfel, nu prea avea parte de somn – iar puținul somn de care beneficia era tulbure și neodihnitor, astfel încât a doua zi se simțea extenuat.

L-am sfătuit să-și cultive obiceiul de a-și dezactiva partea din creier care se ocupa de afaceri odată ce închidea ușa biroului.

I-am spus: „Ar trebui să insiști să-ți schimbi direcția gândurilor după ce termini ziua de lucru,

așa cum schimbi mediul sau cum îți schimbi hainele atunci când ajungi seara acasă. Îndreaptă-ți gândurile spre soția și copiii tăi, spre bucuriile și interesele lor; vorbește cu ei, joacă-te cu ei, citește o poveste amuzantă sau captivantă, ori vreo carte interesantă și importantă, care să te îndepărteze de făgașul afacerilor. Fă o plimbare lungă, pe jos sau cu mașina, inspiră aer curat și întăritor, privește în jurul tău și observă frumusețile naturii. Găsește-ți un hobby la care să poți apela pentru recreere și înviorare după ce termini ziua de muncă. Fii stăpânul propriei minți. Învață să o controlezi, în loc să-i permiți să te controleze ea pe tine și să te tiranizeze.

Atârnă undeva în dormitorul tău, într-un loc unde poate fi văzut mereu, un afiș pe care scrie cu litere îngroșate și împodobite: «Aici nu se gândește.»

Întrerupe procesele cognitive de orice fel atunci când te duci la culcare, relaxează-ți toți mușchii; nu permite să existe nicio tensiune între minte și corp și în scurt timp vei adormi la fel de ușor și de firesc ca un copil – un somn netulburat, dulce și odihnitor."

Tuturor celor care au această problemă le ofer același sfat, căci de fiecare dată adoptarea lui s-a dovedit a fi de succes.

Este un mare talent să poți închide porțile uzinei mentale atunci când te culci, să ai control asupra ta, să fii în armonie cu lumea, să elimini din minte tot ceea ce te deranjează sau te irită –

ranchiuna, invidia și gelozia, inamicii liniștii și fericirii – înainte de a merge la culcare. Este un talent pe care cu toții putem să-l dobândim.

Te-ai gândit vreodată cu adevărat la posibilitățile de dezvoltare spirituală și mentală din timpul somnului? Ți-a trecut vreodată prin cap că, în timp ce în corp au loc în mod normal procese de vindecare și de fortificare, și mintea se poate extinde, iar sufletul se poate dezvolta la fel ca trupul?

De fapt, puțini oameni realizează imensa activitate care are loc în mod automat în corpul nostru sub îndrumarea subconștientului. Dacă sistemul nervos și creierul ar dormi în timpul nopții, toate funcțiile vitale s-ar opri. Inima ar înceta să mai bată, stomacul, ficatul, rinichii și celelalte glande nu ar mai funcționa, diferitele procese digestive ar înceta să opereze, toate organele corpului și-ar înceta activitatea și nu am mai respira.

Unul dintre cele mai profunde mistere ale proceselor Naturii este că o parte a creierului și a sistemului nervos și cele mai multe facultăți mentale care sunt active în timpul zilei trec sub influența dulce a somnului, în timp ce ea repară și revitalizează fiecare celulă și fiecare țesut. Dar, în același timp, multe procese din corp și chiar anumite facultăți mentale și creative rămân active. Acestea din urmă sunt alerte în permanență în timp ce persoana adormită este într-o stare de inconștiență.

Probabil că cei mai mulți dintre noi au avut experiența de a adormi descurajați că nu au putut rezolva în mod satisfăcător o problemă supărătoare – dar iată că dimineața, fără niciun efort conștient din partea noastră, problema s-a rezolvat; toate aspectele ei au fost deslușite și tot ceea ce ne nedumerea cu o noapte în urmă a devenit limpede când ne-am trezit a doua zi dimineața. Sinele nostru conștient și obiectiv nu a intrat în laboratorul misterios în care s-a produs miracolul. Nu știm cum a fost realizat. Știm doar că s-a produs cumva, fără știința noastră, în timp ce dormeam.

Unele dintre cele mai importante invenții și descoperiri au fost produse de subconștient în timpul somnului. Mulți inventatori s-au dus la culcare nedumeriți, descurajați și demoralizați, incapabili să facă legătura dintre teorie și practică, și s-au trezit de dimineață cu problema rezolvată.

Matematicienii și astronomii au avut rezultate incredibile în timpul somnului, au obținut răspunsuri la întrebări care-i nedumereau peste măsură în timpul zilei. Scriitori, poeți, pictori și muzicieni au primit inspirație în timp ce corpul le era adormit.

Mulți oameni încearcă să explice aceste lucruri apelând la aspecte pur fizice. Ei explică acest fenomen prin simplul fapt că în timpul nopții creierul s-a odihnit și s-a refăcut și, în consecință, putem gândi mai bine și mai clar dimineața. Într-o oarecare măsură, acest lucru este adevărat, dar

există ceva mai mult – ceva dincolo de asta. Știm că în timpul somnului ideile ne sunt sugerate și problemele sunt de fapt rezolvate în feluri la care nu ne-am gândit cu mintea trează.

Cei mai mulți dintre noi au avut experiențe de un fel sau altul care ne arată că există un principiu important, o putere inteligentă dincolo de trup care este activă în mod continuu în viața noastră și care ne ajută să ne rezolvăm problemele. Unul dintre cele mai interesante exemple în acest sens se regăsește în biografia marelui om de știință, profesorul Louis Agassiz, scrisă de văduva sa:

„El [profesorul Agassiz] se chinuia de două săptămâni să descifreze amprenta neclară lăsată de fosila unui pește în piatra în care se păstrase. Extenuat și nedumerit, și-a abandonat munca și a încercat să și-o scoată din cap. La puțin timp după aceea, s-a trezit într-o noapte convins că văzuse în somn peștele cu toate însușirile lipsă perfect refăcute. Dar când a încercat să-și fixeze imaginea, i-a scăpat. Cu toate acestea, dimineața devreme s-a dus la grădina botanică, gândindu-se că dacă va privi cu alți ochi amprenta, va vedea ceva care să-l facă să-și amintească ce visase. Degeaba, imaginea era la fel de lacunară ca întotdeauna. Noaptea următoare a văzut din nou peștele, dar fără niciun rezultat satisfăcător. Când s-a trezit, i s-a șters din memorie la fel ca mai înainte. Sperând că experiența se va repeta, a treia noapte a pus un creion și o foaie de hârtie lângă pat înainte să adoarmă.

Spre dimineață, peștele i-a reapărut în vis, mai întâi confuz, dar în cele din urmă atât de clar, încât nu mai avea nicio îndoială în legătură cu trăsăturile sale zoologice. Pe jumătate încă visând, pe întuneric, a schițat aceste trăsături pe foaia de hârtie de lângă pat. Dimineața a fost surprins să descopere în schița sa nocturnă trăsături despre care credea că e imposibil să aparțină fosilei. A plecat în grabă la grădina botanică și, luându-se după schiță, a reușit să cioplească suprafața pietrei sub care s-a dovedit că era ascunsă o porțiune din pește. Când l-a expus în întregime, corespundea cu visul și cu schița sa și a reușit să-l clasifice cu ușurință."

Cunoaștem cu toții exemple de fapte uneori incredibile realizate de somnambuli. După ce adorm profund, se ridică din pat și se îmbracă, închid și deschid uși, ies afară și se plimbă prin cele mai periculoase locuri, unde nu ar îndrăzni să se ducă treji. Se știe că mulți au mers pe marginea acoperișurilor, pe albiile râurilor sau pe buza prăpăstiilor, unde un pas greșit le-ar fi cauzat moartea. Aceștia vorbesc, scriu, acționează și se mișcă de parcă ar fi total conștienți de ceea ce fac. Răspund întrebărilor care li se pun și poartă conversații în mod rațional în timp ce dorm.

Din acest punct de vedere, starea somnambulului este asemănătoare cu cea a unei persoane hipnotizate, asupra căreia se poate acționa din exterior, iar ea rămâne total inconștientă. S-au făcut operații chirurgicale asupra unor persoane

hipnotizate fără să se folosească anestezice; și nu există nicio îndoială că același lucru ar fi posibil și în timpul somnului profund. Mintea subiectivă este mult mai susceptibilă la sugestie atunci când mintea obiectivă este inconștientă. Nu există rezistență în ce privește daunele sau influențele externe.

Nu există nicio urmă de îndoială că se ivesc posibilități incredibile de a trata bolile în timpul somnului. Același lucru este valabil și în cazul formării obiceiurilor, schimbării minții, îmbunătățirilor mentale, consolidării facultăților deficitare, eradicării ciudățeniilor și a idiosincraziilor, neutralizării predispozițiilor genetice vătămătoare, sporirii abilităților. De-abia începem să conștientizăm posibilitățile în ce privește schimbarea dispoziției și dezvoltarea minții în timpul somnului.

Începem să realizăm că toate experiențele noastre din timpul zilei, toate gândurile, emoțiile și atitudinile noastre mentale, multitudinea lucrurilor care par să formeze doar o impresie trecătoare nu se pierd de fapt. Fiecare zi lasă o înregistrare în creier, iar aceasta nu este niciodată ștearsă sau distrusă. Fiecare înregistrare ajunge în subconștient, unde este mereu disponibilă.

De exemplu, am auzit de curând despre un bancher însemnat care a pierdut singura copie a unei chei importante, cea de la trezoreria băncii. El pretindea că nu a pierdut-o pur și simplu, ci că i-a fost furată. Angajații au fost imediat suspectați.

Un detectiv cunoscut a venit la bancă și, după ce a interogat toți angajații, a fost convins că doar bancherul știa unde era cheia.

Orice detectiv trebuie să fie capabil să citească gândurile, iar acesta, crezând cu tărie în ipoteza lui, a sugerat un plan simplu de recuperare a cheii. I-a spus bancherului să înceteze să-i suspecteze pe angajați și să nu-și mai facă griji că vor ajunge hoții în trezoreria băncii, în schimb să-și relaxeze mintea suprasolicitată și să se culce cu credința că el a fost cel care a pus cheia undeva și că o va găsi de dimineață. I-a spus: „Dacă faci asta, cred că misterul se va elucida."

Bancherul a făcut așa cum i-a sugerat detectivul și, când s-a trezit a doua zi dimineața, s-a dus instinctiv la un loc secret unde a găsit cheia. Nu era conștient că o pusese acolo, dar după ce a găsit-o, și-a amintit vag că fusese în acel loc.

Mintea conștientă sau obiectivă a bancherului era probabil preocupată de altceva când a ascuns cheia. Doar subconștientul său știa ce face. Apoi, când a rătăcit cheia, temerile, îngrijorarea, anxietatea, suspiciunile și încrâncenarea sa generalizată au împiedicat mintea subiectivă să-i dezvăluie secretul. Dar după ce mintea i s-a liniștit și el a fost din nou pe aceeași lungime de undă cu inteligența sa subiectivă, informația a fost transmisă.

Dacă, așa cum am văzut, subconștientul poate să lucreze pentru noi și să ne ajute, de ce nu l-am folosi mai ales în timpul somnului? De ce nu am

profita de această enormă forță creativă ca să ne consolidăm puterile și oportunitățile, să ne prelungim timpul și viața? Gândește-te ce ar însemna pentru noi dacă am putea păstra aceste funcții creative neobosite într-o stare perfectă, astfel încât să funcționeze în timpul nopții și să ne rezolve problemele, să ne clarifice dificultățile, să ne ducă la îndeplinire planurile în timp ce dormim!

Este dincolo de orice îndoială că anumite părți ale creierului continuă să fie active în timpul nopții, când restul este sub anestezia somnului. Dar abia am început să realizăm ce aliat considerabil poate fi această parte creativă și neadormită a creierului pentru dezvoltarea noastră mentală. Este bine cunoscut faptul că în cazul copiilor, cea mai mare parte a creșterii, dezvoltării scheletului, mușchilor, nervilor și tuturor tipurilor de țesuturi are loc în timpul somnului, ceea ce în timpul zilei se întâmplă în mică măsură. Nu este atât de bine înțeles faptul că mintea noastră se dezvoltă în timpul nopții, că face progrese în conformitate cu idealurile, gândurile și emoțiile cu care o hrănim înainte de culcare.

Când ne trezim, nu suntem aceeași persoană ca cea care s-a culcat. Suntem fie într-o stare mai bună, fie într-o stare mai proastă. Ne-am schimbat în somn. În timp ce simțurile sunt adormite, mintea subiectivă este ocupată. Fie ne întărește, fie ne slăbește. Am credința fermă că, prin direcționarea inteligentă și sistematică a

acestei facultăți care nu doarme a creierului, o putem determina să creeze ceea ce ne dorim. Știu persoane care au făcut minuni în ce privește schimbarea de sine prin autosugestia de dinainte de culcare, menținând în minte sugestii pozitive, înălțătoare și folositoare până să adoarmă. Oameni care au scăpat în acest fel de temperamente și dispoziții negative, precum și de alte trăsături nedorite.

Neimprimând minții o stare adecvată înainte de a adormi, cei mai mulți oameni nu doar că nu-și folosesc în mod inteligent această minunată forță creatoare, ci distrug orice posibilitate de a avea rezultate benefice de pe urma sa.

Asigură-te că atunci când adormi ai în minte doar ceea ce te va ajuta să devii un om mai bun. Ia decizia ca, atunci când ești pe punctul de a-ți pierde gândirea conștientă și de a adormi, să nu ai în minte nicio imagine îngrijorătoare, ci doar imagini frumoase și gânduri optimiste și binevoitoare față de toate ființele; să nu te gândești la eșec, la sărăcie, la conflicte, ci să-ți spui că totul va fi strălucitor, vesel, încurajator, folositor și optimist.

Note:

2 *Efeseni*, 4:26. (Toate citatele biblice sunt preluate din *Biblia* tradusă de Dumitru Cornilescu, 1924, rev. 2016.) (*N. red.*)

CAPITOLUL 6
„Ce va semăna omul…“

Deși știm cu certitudine absolută că vom avea parte exact de ceea ce plantăm în pământ, deși știm că este imposibil să semănăm porumb și să recoltăm grâu, nu este oare ciudat faptul că nu ținem deloc seama de această lege atunci când vine vorba de semănatul mental?

Pe baza cărui principiu ne așteptăm să avem parte de fericire și de satisfacție când ani întregi am semănat exact semințele contrare? Cum să ne așteptăm să avem parte de sănătate când semănăm tot timpul semințele bolii?

Dacă un țăran ar semăna semințe de ciulini pe câmpurile sale și ar aștepta să culeagă grâu, am considera că este nebun. Dar noi semănăm frică, îngrijorare, anxietate, îndoială și apoi ne întrebăm de ce nu suntem într-o armonie continuă.

Recolta gândurilor noastre se supune aceleiași legi ca semănatul țăranului. Cât de simple ar deveni problemele vieții noastre dacă am realiza că legile mentale sunt la fel de științifice ca legile fizice! Fiecare gând generat în creier este o sămânță care trebuie să dea roade – ciulin sau trandafir, neghină sau grâu.

Dacă există o lege a universului care este mai importantă decât toate celelalte, atunci este aceea că sămânța produce aceeași sămânță peste tot și întotdeauna.

Oricine îți observă caracterul actual, recolta morală, știe ce-ai plantat în tinerețe. Nu trebuie să se întoarcă în timp și să-ți cerceteze copilăria; recolta spune povestea; culegi ce-ai semănat. Dacă semeni ciulini, nu te aștepți să ai parte de parfumul puternic al trandafirilor. Cum să te aștepți să semeni neghina răzbunării și a cruzimii și să culegi roadele bunătății și ale fericirii?

Pe de altă parte, dacă semănăm gânduri generoase, mărinimoase, încurajatoare și înălțătoare, vom culege recolta de aur a armoniei, frumuseții și bucuriei. Dacă semănăm gânduri despre abundență, despre belșug, vom culege mai degrabă prosperitate; iar dacă semănăm gânduri răutăcioase, avare și zgârcite, atunci vom culege recolta sărăciei.

Când vedem o față morocănoasă și respingătoare, știm că este rodul egoismului și al viciului. Iar când vedem o față senină și încrezătoare, știm că este rodul unor gânduri armonioase, folositoare și generoase.

Un om care ar lua un cuțit și ar începe să se taie până i-ar da sângele ar fi închis într-un azil de nebuni. Oare nu ne atacăm tot timpul mintea cu unelte mentale ascuțite – ura, răzbunarea, furia, gelozia – și cu toate acestea ne considerăm sănătoși, normali?

Fiecare gând este o sămânță care produce o plantă mentală după chipul și asemănarea sa. *Dacă sămânța este veninoasă, la fel va fi și fructul* – care îți va otrăvi viața, îți va distruge fericirea și productivitatea.

Dacă te vinzi pe tine însuți dorințelor tale, trebuie să te aștepți ca recolta să fie în consecință. Viața este dreaptă cu noi. Ne oferă ceea ce am plătit și primim doar pe măsura a ceea ce am plătit. *Natura ține socoteala*. Nu vom obține nimic din ceea ce nu am plătit.

Dacă vrei să ai parte de prosperitate, trebuie să nu semeni semințele eșecului sau ale sărăciei, semințele descurajării sau ale îndoielii.

Dacă vrei să ai parte de un caracter frumos, prietenos și încântător, trebuie să plantezi semințele prieteniei, iubirii și bunăvoinței.

Acest proces nu se întâmplă la nimereală. Există o lege absolută și inexorabilă: Sămânța *trebuie* să producă aceeași sămânță.

Mulți se plâng că recolta lor este plină de țepi, ciulini și neghină. Dar dacă și-ar analiza viața, ar descoperi că au semănat semințele limitării, fricii, invidiei, reproșului, lipsei de încredere în sine și de speranță și altele asemenea. Dacă ar fi semănat semințele optimismului, prosperității, credinței, încrederii în sine, tenacității, ar fi avut parte de cu totul altă recoltă.

Putem să ne plângem de starea în care ne aflăm, dar, cu timpul, va trebui să acceptăm că pur și simplu azi culegem ceea ce am semănat ieri.

Acest lucru nu poate fi evitat. Orice facem, orice gând care ne trece prin cap este o sămânță pe care o aruncăm pe solul lumii și care va produce ceva asemănător ei.

Dacă nu ești mulțumit de starea vieții tale, de recolta actuală, dacă aceasta nu-ți oferă hrana de care ai nevoie, începe chiar azi să semeni altceva – acțiuni diferite, comportamente diferite și, cel mai important, gânduri diferite – și mâine vei avea parte de o recoltă hrănitoare.

CAPITOLUL 7
Fii un chimist mental!

Mulți dintre noi au mintea mai mult sau mai puțin otrăvită o mare parte din timp pentru că ignoră chimia mentală. Ne otrăvim singuri și suferim din cauza asta pentru că nu știm cum să prevenim acest lucru, dar va veni o vreme când orice persoană inteligentă va ști cum să ia antidotul adecvat pentru orice formă de otrăvire mentală.

Vom descoperi că neutralizarea unui gând neprietenos, dezagreabil sau malițios prin activarea unui gând contrar este o acțiune la fel de ușoară ca atunci când răcim apa clocotită dând drumul la robinetul de apă rece. Vom putea regla temperatura gândirii noastre așa cum putem acum să reglăm temperatura apei. Dacă apa este prea fierbinte, dăm pur și simplu drumul la robinetul de apă rece. La fel, când simțim că ni se încălzește creierul din cauza furiei, vom da drumul unui gând iubitor, liniștitor, și furia va fi imediat contracarată.

De exemplu, știu un om care și-a pierdut averea, familia și a rămas singur pe lume – un om bătrân, sărac, lipsit de adăpost. Cu toate acestea, nu s-a

plâns niciodată și n-a dat dovadă de slăbiciune, pur și simplu pentru că a învățat știința gândirii corecte, aceea de a elimina sau neutraliza orice îl rănea sau vătăma folosind antidotul mental. El neutralizează conflictul cu armonie, eroarea cu adevăr.

A devenit atât de priceput la chimia mentală, încât, în momentul în care este atins de otrava urii sau a geloziei, o neutralizează cu iubire și cu bunăvoință. Săgețile invidiei nu-l ating. El consideră că aceste lucruri nu fac parte din adevărul ființei sale.

Ura nu poate trăi nicio clipă în prezența iubirii. Regula de aur va distruge gelozia și dorința de răzbunare. Acestea nu pot trăi alături.

Problema cu care se confruntă majoritatea oamenilor este că încearcă să elimine părțile rele din ei în loc să le neutralizeze cu ajutorul binelui. Încearcă să alunge ura din mintea lor fără ajutorul antidotului ei.

Ceea ce permiți să trăiască în inima ta, să se adăpostească în mintea ta, să sălășluiască în gândurile tale reprezintă semințele care vor crește în viața ta și vor produce lucruri asemănătoare lor. Sămânța urii din inima ta nu poate produce floarea iubirii în viața ta. Un gând nefericit va produce o recoltă nefericită. Sămânța răzbunării va produce o recoltă sângeroasă.

Nu putem alunga întunericul dintr-o încăpere, dar *putem* lăsa lumina să pătrundă – iar întunericul va dispărea.

Nu uita că orice stare morbidă, orice gând conflictual și inferior este simptomul unei minți otrăvite. Ai la dispoziție antidotul: gândul contrar. Remediul este mereu la îndemână. Antidotul erorii este adevărul, antidotul conflictului este armonia. Nu trebuie să plătești un doctor. Tu ești propriul tău chimist. Când înveți secretele chimiei mentale, poți opri imediat orice simptom și respinge orice boală mentală.

Oamenii primitivi cred cu tărie că divinitatea a pus în anumite scoarțe de copac, în anumite plante și minerale remediile pentru orice boală fizică. Dar începem să aflăm că avem *în interiorul nostru* marele panaceu, un medicament pentru toate bolile; că antidoturile pentru cele mai periculoase otrăvuri – ura, gelozia, furia și egoismul – există sub forma iubirii, generozității și bunăvoinței din mintea noastră.

Orice gând adevărat, frumos și folositor este o sugestie care, dacă este păstrată în minte, tinde să se reproducă pe sine – clarificându-ne idealurile și înnobilându-ne viața. Când aceste sugestii înălțătoare și folositoare îți umplu mintea, contrariile lor nu-și pot exercita influența fatală, pentru că nu pot trăi laolaltă. Se contrazic reciproc, sunt dușmani naturali. Unul îl exclude pe celălalt.

Învață secretul chimiei mentale. Dobândește arta inestimabilă de a avea în minte sugestia potrivită,

astfel încât să poți învinge orice notă dominantă din mediul înconjurător, atunci când este potrivnică binelui tău personal.

CAPITOLUL 8
Schimbând gândirea, schimbi omul

Mulți oameni cred că creierul nu este pasibil de schimbări majore – că limitele sale sunt fixate de destinul ereditar și că tot ce putem să facem este să-l șlefuim și să-l cultivăm.

Dar există o mulțime de exemple de oameni care și-au transformat radical părți din creier și care și-au fortificat facultăți care la naștere erau slabe sau deficitare din cauza lipsei de exercițiu. Există multe cazuri în care anumite facultăți mentale erau total necorespunzătoare și care totuși au fost consolidate astfel încât să vină în sprijinul întregului caracter.

Să luăm exemplul curajului. Mulți oameni de succes au fost la un moment dat complet lipsiți de această calitate, iar acest lucru reprezenta o amenințare pentru întregul lor viitor. Dar ei și-au dezvoltat-o până când a devenit puternică.

Acest lucru s-a realizat prin cultivarea încrederii în sine – având mereu în minte sugestia curajului; admirându-i pe cei curajoși și faptele lor eroice; citind istoriile de viață și operele marilor eroi; sugerându-și faptul că frica este o calitate negativă,

este absența calității firești a curajului care reprezintă un drept câștigat prin naștere al tuturor oamenilor – și prin efortul constant de a face fapte curajoase.

La începuturile lumii, creierul nostru era foarte primitiv, deoarece era solicitat în mare parte pentru autoprotecție și pentru dobândirea hranei, ceea ce însemna că era dezvoltată doar partea lui inferioară, brută. Însă treptat a fost solicitat din ce în ce mai mult, iar astăzi, în culmea civilizației, a devenit extrem de complex.

Fiecare cerință din partea civilizației reprezintă o nouă provocare pentru creier și, așa cum aspectul fizic al animalelor și al oamenilor s-a schimbat pentru a face față condițiilor variabile ale climei și ale conservării, creierul a dobândit facultăți și capacități care să facă față noilor provocări presupuse de o viață mai complicată – dezvoltând noi celule și întărindu-le pe cele slăbite când acestea din urmă erau solicitate pentru o activitate folositoare.

Regretatul profesor William James de la Harvard University spunea că și cel mai mic gând modifică structura creierului, lăsându-și amprenta. Felul în care arată gândurile noastre schimbă în mod constant structura creierului.

Natura gândurilor noastre afectează și natura caracterului nostru. Dacă ai în mod persistent un anume gând, până când acesta se impregnează în țesutul cerebral și devine dominant în structura creierului, atunci caracterul tău se va schimba

pentru totdeauna în acea direcție. Din acel punct de vedere, ești o persoană nouă. De exemplu, obiceiul de a avea gânduri pline de răzbunare și de ură face ca un caracter plăcut să devină unul neplăcut.

Dacă ai defecte, dacă ai anumite facultăți sau trăsături vlăguite pe care vrei să le întărești, concentrează-ți gândurile asupra calității dorite. Celulele din acea porțiune a creierului vor fi întărite de faptul că ți-ai direcționat gândurile în acea direcție. Când ai un gând creativ, afirmativ și încrezător, facultatea respectivă va fi întărită și doar îndoiala și lipsa de încredere o vor slăbi.

Dacă vrei să cultivi sau să îmbunătățești o facultate firavă sau deficitară, imaginează-ți-o în forma ei perfectă. Nu te gândi la forma ei lacunară, imperfectă. Gândește-te la calitatea dorită și imaginează-ți-o așa cum ți-ar plăcea să fie. Exerseaz-o în toate felurile, astfel încât să se formeze celule cerebrale noi și îmbunătățite și să se întărească cele slăbite. De exemplu, dacă ești șovăielnic, nehotărât, adoptă o atitudine mentală fermă. Afirmă în mod constant că ești capabil să iei decizii înțelepte, neclintite, finale. Nu-ți îngădui să te consideri slab.

În loc să încerci să elimini direct o însușire deficitară sau vicioasă, cultivă însușirea opusă. Dacă persiști în acest sens, însușirea nedorită va dispărea treptat. „*Distruge negativul cultivând pozitivul.*“

Dorința de avea parte de ceva mai elevat și mai avantajos este cel mai bun antidot sau remediu posibil pentru înclinațiile inferioare de care vrem să scăpăm. Când se formează obiceiul general de a aspira mereu la ceva, de a progresa și de a atinge culmi mai înalte, calitățile indezirabile și obiceiurile dăunătoare vor dispărea, vor muri din lipsă de hrană. În noi cresc doar acele lucruri care sunt hrănite. Cea mai rapidă modalitate de a le distruge este să nu le mai hrănești.

Pe lângă faptul că putem să consolidăm ceea ce e slab și deficitar, este perfect posibil să ne augmentăm orice abilitate prin puterea sugestiei. Într-adevăr, este remarcabilă predispoziția tuturor facultăților mentale de a fi îmbunătățite.

Stiinta de a ne dezvolta creierul ne învață cum să prevenim și cum să eliminăm idiosincraziile și ciudățeniile și cum să consolidăm slăbiciunile care acum ne dezavantajează pe atât de mulți dintre noi. De exemplu, mulți oameni au impresia că abilitățile noastre sunt ceva moștenit și, chiar dacă putem să le șlefuim puțin, nu pot fi extinse. Dar începem să vedem că *toate* facultățile mentale sunt capabile de dezvoltare substanțială. De fapt, nu există nicio facultate care nu poate fi îmbunătățită considerabil într-un timp relativ scurt.

Cu timpul, vom învăța că dezvoltarea simetrică a creierului este ceea ce conferă putere și că a dezvolta o anumită facultate sau mai multe și a permite altora, care probabil sunt la fel de importante, să se atrofieze prin nefolosire nu

reprezintă o educație justificată științific, iar această dezvoltare unilaterală constituie un obstacol în calea progresului nostru.

Toate ameliorările trebuie să provină din schimbarea atitudinii mentale, dintr-o întoarcere la 180 de grade.

Învață să pretinzi cu hotărâre posesia a ceea ce-ți lipsește. Dacă își lipsește curajul sau vitalitatea, pretinde aceste calități ca și cum ar fi dreptul tău divin. Refuză cu îndârjire să renunți la ele. Fii profund convins că îți aparțin, că de fapt le ai și că vei învinge.

Avem tendința să devenim asemenea aspirațiilor noastre. Dacă aspirăm în mod constant să avem parte de ceva mai bun, mai elevat și mai nobil, nu putem decât să progresăm. Ambiția care-ți domină mintea tinde să se materializeze în viață. Dacă ambiția noastră este meschină și josnică, vom dezvolta aceste calități, căci viața noastră se aseamănă idealurilor noastre.

Părinții, profesorii și reformatorii încep să vadă că stimulează în cei pe care vor să-i ajute acele aspecte pe care le văd în ei, pentru că gândirea sugestivă trezește afinitățile. Subiectul le *simte* gândul. Dacă este unul folositor, înălțător, tinde să-l înnobileze. Pe de altă parte, dacă se concentrează pe defectele sale, acele însușiri pe care vrea să le elimine se întipăresc și mai adânc și devin de neșters.

Același principiu se aplică și imperfecțiunilor noastre, și dezvoltării noastre. Dacă punem prea

mult accentul pe părțile negative, dacă ne criticăm mereu carențele și slăbiciunile și ne mustrăm că n-am reușit să ne descurcăm mai bine, nu facem decât să ne impregnăm și mai mult imaginile negative în conștiință și să le facem și mai influente în viața noastră.

Pe de altă parte, dacă vizualizăm omul cel mai impresionant posibil și vedem doar ceea ce este sublim în noi, vom fi capabili să facem infinit mai mult cu noi înșine și să descătușăm posibilitățile glorioase ale dezvoltării noastre divine.

CAPITOLUL 9
Darul imaginației

Cunosc o doamnă italiancă în vârstă care, timp de mai mulți ani, a fost invalidă și a ieșit rar din casă, dar cu toate acestea, spune că a petrecut niște momente încântătoare în timpul vacanțelor imaginare. Călătorește zilnic în străinătate, revizitează scene familiare din copilărie, urcă pe Alpi și se plimbă pe străzile orașelor din Italia, care i-au fost cândva atât de dragi. Se lasă purtată de briză în timp ce stă ore întregi pe veranda casei sale din Sorrento, urmărind bărcile cu pânze care traversează golful din Napoli. Privește cum se coc portocalele și lămâile. Face excursii imaginare și vizitează cele mai importante teatre, revede piesele de teatru și operele pe care le-a vizionat în tinerețe. Citește Shakespeare și vede cu ochiul minții actorii și actrițele care au jucat în piesele lui, iar aceștia nu obosesc niciodată să-și repete rolurile pentru ea. Adesea, când are dureri, pornește în călătoriile imaginare, iar când se întoarce în prezent, este revigorată, cu o nouă speranță și cu curajul de a se confrunta cu problemele ei fizice. Ore în șir, această scumpă doamnă uită de durerile care o fac invalidă, uită de lanțurile fizice care o închid în casă și străbate

întregul pământ după pofta inimii. Aceste călătorii mentale, spune ea, sunt adesea mai plăcute decât cele reale, pentru că nu are parte de necazurile și disconfortul călătoriilor normale și nici nu o costă nimic. Ea spune că dacă oamenii ar cunoaște posibilitățile de a te bucura prin puterea imaginației, întreaga rasă umană ar fi fericită.

Din păcate, întreaga noastră educație nu pune aproape deloc accent pe posibilitatea de a ne bucura prin intermediul imaginației, care ne este mereu la îndemână, ca să ne transporte într-o clipită oriunde dorim.

Unul dintre cele mai mari secrete ale celor care ne uimesc prin cantitatea enormă de muncă pe care o depun și prin plăcerea pe care o resimt în mijlocul a ceea ce pentru alții ar fi situații stresante este abilitatea lor de a face pauze mentale frecvente. Mici vacanțe. De exemplu, cunosc mai mulți oameni care sunt atât de încorsetați și de constrânși de o muncă dificilă constantă, încât le este aproape imposibil să stea departe de biroul și de profesia lor – și cu toate acestea, deși sunt supuși unor condiții care pe alții i-ar distruge din cauza grijilor, ei sunt mereu senini, odihniți și plini de viață, pentru că stăpânesc arta de a face călătorii mentale. Am discutat cu unii dintre ei și mi-au spus că oricât de dificilă și de exasperantă ar fi munca lor, oricât de supărătoare ar fi situațiile în care se află, ei caută oportunitățile de a lăsa necazurile în urmă și de a intra într-o stare

mentală armonioasă și fericită, pe care nimic concret n-o poate atinge sau distruge. Și-au cultivat imaginația într-o asemenea măsură, încât pot crea lumi noi în care să trăiască. Se întorc în vechea casă sau fermă și retrăiesc momentele fericite din vremea copilăriei petrecute cu prietenii. Se bălăcesc și pescuiesc într-un pârâu, urcă pe munte, cutreieră pădurile și hoinăresc pe pajiști.

Dacă stăpânești această artă secretă, nu durează mult să-ți revigorezi mintea istovită. Este vorba despre arta imaginației. Facultățile imaginative sunt aripi care ne permit să ne avântăm rapid spre bucurii inefabile – să zburăm după pofta inimii departe de împrejurimile agasante, supărătoare, nedorite; departe de lucrurile care ne descurajează, ne dezgustă și ne enervează; departe de viețile marcate de lăcomie, de termene limită și de corvezi; departe de tristețe.

Imaginația îl ajută pe prizonier să zboare din celulă. John Bunyan era în închisoare când a scris capodopera *Călătoria pelerinului*. Și-a folosit facultatea imaginativă ca să creeze personaje precum Creștinul, Evanghelistul, Credinciosul, Optimistul și Marele Disperat – eroi fictivi care exprimă stările, sentimentele, credințele, atitudinile și capacitățile naturii umane și care trăiesc pentru totdeauna în inimile noastre.

Oricât de negative ar fi circumstanțele în care te afli și orice gafe sau greșeli te-ar hărțui, orice necazuri te-ar copleși, imaginația este șansa ta de a

te împlini în vremuri de restriște, așa cum pasărea captivă pe care niște băieți o hărțuiesc, o necăjesc și o torturează scapă din mâinile lor și zboară departe, liberă din nou.

Marele adevăr al împlinirii de sine este că năzuințele sacre ale imaginației ți-au fost date ca un memento constant că îți *poți* face viața sublimă; că oricât de dezagreabile și de ostile ar fi condițiile exterioare, poți – *datorită* imaginației și *prin intermediul* imaginației – să devii o versiune mai bună a ta, ceva întrezărit într-o viziune închipuită.

CAPITOLUL 10
Abilitatea minții de a controla corpul

Se întâmplă adesea ca actorii care sunt bolnavi să se vindece pentru o vreme și să uite complet de dureri când sunt stimulați de ambiție și de influența energizantă a publicului lor.

Cunosc un actor care era atât de chinuit de un reumatism inflamator, încât de-abia putea să meargă două străzi chiar și cu ajutorul bastonului, de la hotelul la care locuia până la teatru. Cu toate acestea, când i se dădea semnalul de regie, nu doar că urca pe scenă cu cea mai mare naturalețe și grație, ci uita complet durerea care îl chinuise cu câteva momente în urmă. Motivația mai puternică o îndepărta pe cea mai slabă și îl făcea să ignore total necazurile, iar durerea lui dispărea pe moment. Nu era pusă în umbră de un alt gând, de o pasiune sau de emoție, ci era temporar anihilată; și imediat ce piesa se termina și ieșea din rol, era din nou invalid.

Este un lucru neobișnuit pentru actori sau cântăreți să renunțe la numărul lor chiar și pentru o seară, dar când sunt în afara programului sau în vacanță, există o probabilitate mai mare să se

îmbolnăvească ori să fie indispuși. Printre oamenii de scenă se spune că nu își pot permite să fie bolnavi.

Acel „trebuie poruncitor“ care-i obligă pe actori să dea tot ce e mai bun în ei, fie că au sau n-au chef, este o forță pe care nicio durere sau dizabilitate fizică nu o poate reduce la tăcere sau copleși. Și aceasta este o calitate fascinantă pe care o cunoaștem cu toții. Cumva, deși simțim că este imposibil să mai facem vreun efort suplimentar, dacă apare o stare de criză, dacă intervine o urgență – în momentele în care resimțim imboldul acestui imperativ, acestei necesități poruncitoare –, iese din interiorul nostru o putere latentă care ne determină să facem față cerințelor, ceea ce considerăm a fi imposibil.

La momentul bătăliei de la Appomattox, generalul Grant suferea foarte tare din cauza reumatismului, dar când steagul armistițiului l-a informat că Lee este gata să se predea, marea bucurie pe care a resimțit-o l-a făcut nu doar să uite de reumatism, ci i l-a anihilat total, cel puțin pentru o vreme.

Șocul cauzat de marele cutremur din San Francisco a vindecat un paralitic care era infirm de 15 ani. Oameni care au fost infirmi timp îndelungat și care de-abia puteau să aibă grijă de ei înșiși au muncit din răsputeri când a venit criza, cărându-și copiii și bunurile pe distanțe lungi pentru a-i pune la adăpost.

Nu știm ce putem îndura până nu suntem puși la încercare. O mamă fragilă, care credea că nu poate supraviețui morții copiilor ei, a trăit să-și îngroape soțul și ultimul supraviețuitor din numeroasa ei familie; în plus, și-a pierdut casa și ultimii bani, dar totuși, a avut curajul să înfrunte toate acestea și să meargă mai departe.

Când dă nevoia peste noi, există o forță interioară care răspunde la apel.

Un om care se ferește și de înțepătura unui ac și care, în condiții normale, n-ar putea îndura scoaterea unui dinte sau o tăietură într-o operație banală fără anestezic, atunci când este victima unui accident, departe de civilizație, ar suporta amputarea unui picior fără teama și groaza pe care i le-ar provoca acasă spargerea unei bășici.

Am văzut zeci de pompieri expunându-se unor riscuri de moarte fără să dea nici cel mai mic semn de frică. Acești oameni nu au dat înapoi nici când au realizat că nu mai exista nicio scăpare. Ultima frânghie care le fusese aruncată era arsă, ultima scară, transformată în cenușă, iar ei erau într-un turn în flăcări la 30 de metri deasupra unui acoperiș arzând. Și cu toate acestea, n-au dat dovadă de frică când turnul s-a prăbușit într-un cazan de flăcări.

Când am fost la Deadwood, în munții Black Hills din Dakota de Sud, mi s-a spus că în timpurile de demult – înainte de apariția telefonului, a căilor ferate sau a telegrafului – oamenii erau nevoiți să cheme un doctor de la sute de kilometri

depărtare. Din acest motiv, serviciile unui medic erau inaccesibile oamenilor cu venituri modeste. Rezultatul a fost că aceștia au învățat să se bizuie pe forțele proprii într-o asemenea măsură, încât doar în caz de vreun accident grav sau vreo urgență teribilă era chemat doctorul. Unele dintre familiile cu cei mai mulți copii din localitate s-au descurcat fără ca doctorul să vină vreodată în casa lor. Când i-am întrebat pe acei oameni dacă se îmbolnăveau vreodată, mi-au răspuns: „Nu, nu ne îmbolnăvim niciodată, pur și simplu suntem obligați să fim sănătoși. Nu ne permitem să apelăm la doctor și chiar dacă am putea, ar dura prea mult ca să-l aducem aici, iar bolnavul ar muri înainte ca el să ajungă."

Unul dintre cele mai nefericite lucruri care au apărut odată cu așa-zisa civilizație superioară este că ne-a omorât credința în capacitatea noastră de rezistență la boală. Ne pregătim îndelung pentru boală. O așteptăm, o anticipăm și, în consecință, o dobândim. Nu ne desparte decât o stradă sau două de cel mai apropiat doctor, farmaciile sunt la fiecare colț, iar tentația de a ne duce la medic sau de a lua pastile la cel mai neînsemnat simptom de boală tinde să ne facă pe cei mai mulți dintre noi din ce în ce mai dependenți de un ajutor din exterior și mai puțin încrezători în capacitatea noastră de a controla problemele fizice.

Pe de altă parte, în vremurile de demult existau sate și cătune în care doctorii ajungeau rareori, iar oamenii aveau o mare rezistență la boală.

Nu există nicio îndoială că obiceiul nostru de a apela la doctor are legătură cu faptul că părinții noștri chemau medicul la cel mai mic semn de boală. Rezultatul este că am crescut cu imaginea doctorului și a pastilelor în minte – iar aceste imagini ne-au influențat viața ulterioară.

Nu este oare mai rațional să credem că divinitatea ne-a dat remediile pentru boală – că acestea se află în mintea noastră, unde ne sunt mereu la îndemână – decât să credem că le-a pus în ierburile și în mineralele din cotloanele pământului, acolo unde doar o mică parte din rasa umană le-ar putea descoperi, milioane și milioane murind pentru că le ignoră existența?

În fiecare individ există o putere latentă, o forță vitală indestructibilă, un principiu nemuritor al sănătății care, dacă ar fi dezvoltat, ar vindeca toate rănile și ar fi un balsam pentru toate durerile lumii.

Cât de rar se întâmplă ca oamenii să fie bolnavi atunci când participă activ la ceva! Ce neobișnuit este ca până și cei care au o sănătate fragilă să fie bolnavi – sau *prea* bolnavi – într-o zi în care au fost invitați la un eveniment în onoarea lor, la o recepție regală sau la o vizită la Casa Albă!

O mulțime de oameni ar fi bolnavi la pat dacă și-ar permite acest lucru; dar gurile pe care le au de hrănit, copiii care trebuie îmbrăcați, diferitele obligații pe care le au îi constrâng atât de mult, încât nu pot să se oprească din muncă; ei trebuie să meargă mai departe, fie că vor sau nu.

Multe dintre realizările măreţe ale lumii au fost făcute sub influenţa acelui „poruncitor trebuie“ – neîndurător în asprimea sa şi în imboldurile către ducerea la bun sfârşit –, acel efort istovitor pe care simţim că trebuie să-l facem atunci când suntem aduşi la disperare, când nu există niciun ajutor din afară şi suntem forţaţi să trezim la viaţă tot ce avem în noi ca să ieşim dintr-o situaţie nefericită.

Acest „trebuie“ insistent e pe urmele noastre, ne motivează şi ne provoacă, ne determină să fim dispuşi să suportăm privaţiuni şi să îndurăm greutăţi, inconveniente şi disconfort, să muncim ca nişte sclavi, când de fapt înclinaţia noastră este de a lua viaţa mai uşor.

Acest „trebuie“ insistent ne învaţă că în mintea noastră există o forţă care poate mişca munţii din loc.

Ce bine ar fi să putem profita de această forţă chiar şi atunci când nu suntem în situaţii de criză!

CAPITOLUL 11
Cum să controlezi gândirea

Nu există niciun motiv pentru care să lăsăm mintea să hoinărească și să stăruie asupra unor subiecte la întâmplare. Cu alte cuvinte, cu puțin exercițiu, ne putem controla și concentra mintea în orice fel rezonabil dorim. Astfel, atenția controlată de voință și direcționată de rațiune și de o judecată superioară poate disciplina mintea în așa măsură, încât va stărui asupra unor idealuri mai înalte – până când gândirea superioară devine un obicei. Atunci, idealurile și gândirea inferioare vor dispărea din conștiință, iar mintea va rămâne pe un tărâm mai înalt. E doar o chestiune de disciplină.

Există multe și variate metode recomandate de scriitori pentru a dobândi controlul asupra gândirii. Dar dacă facem o comparație între ele, vom descoperi anumite concepte comune între diferiți scriitori și metodelor lor, așa cum reiese din următoarea scurtă trecere în revistă.

W.J. Colville afirma: „Nu este posibil să dăm indicații clare pentru o variantă americană înlocuitoare a practicii yoga hinduse, deoarece nevoile generale ale anglo-saxonilor nu sunt

identice cu cele ale fraților lor orientali; dar cuvintele importante – *concentrare* și *meditație* – sunt la fel de puternice și de pline de înțeles în Vest ca și în Est. Să te concentrezi asupra unui scop la care ții, să vezi cu ochiul minții recompensa ca și cum ai fi dobândit-o deja, în timp ce ești profund conștient de faptul că te apropii din ce în ce mai mult de externalizarea sa, înseamnă să fii în relație cu tot ceea te ajută pe parcurs, astfel încât obstacolele să dispară unul după altul, iar ceea ce cândva părea prea dificil pentru puterile omenești să ți se pară acum limpede și chiar simplu. Deosebit de important este să nu pierzi din vedere scopul și să nu-ți slăbească interesul ori să-ți șovăie viziunea interioară.

O lecție bună de exersat pentru toată lumea este să stabilești o aspirație în tăcere și să o realizezi cu toată intensitatea capacității tale de vizualizare. Imaginează-te pe tine însuți chiar în locul în care vrei să ajungi, făcând munca pe care ai dori cel mai mult să o faci. Dacă vei persista cu stăruință în acest exercițiu, intelectul tău nu va mai fi copleșit de îngrijorare și treptat va înțelege cum să realizezi ceea ce altfel ar fi de nerealizat.

Dar în tot universul, nimic nu înlocuiește munca, așadar, să nu-ți imaginezi că este recomandată o stare de contemplare pasivă și visătoare. Faptele exterioare trebuie să urmeze contemplării interioare. Adevărata meditație nu ne scutește de

nevoia de a face eforturi, ci este un mijloc de a descoperi ce fel de eforturi trebuie să facem și cum să le facem."

Iată ce spune un alt scriitor care recomandă un proces similar de control al gândirii: „Stai în tăcere, concentrează-te, polarizează-ți gândirea, inspiră puterea și forța nelimitate care sunt peste tot în jurul nostru și de care nu ne poate despărți decât propria noastră acțiune și respingere."

În volumul *Paths to Power*, Floyd B. Wilson spunea: „Atmosfera care ne înconjoară este produsul gândirii. Gândirea o face ceea ce este și doar gândirea o poate schimba când dorește. Este universal acceptat faptul că atmosfera care marchează o individualitate puternică este rezultatul emanației invizibile a gândirii centrate pe o idee. Fiind produsul gândirii, atmosfera din jurul tău trebuie să-și tragă forța din energia creativă care-i conferă existență.

Prin urmare, discuția noastră despre control se reduce acum la următoarea idee: dacă știm că suntem stăpânii sistemului nostru mental, știm că putem să ne controlăm gândurile și astfel să ne creăm atmosfera. Dacă, în tăcere, ne menținem zilnic pasivi – receptivi la binele pe care-l dorim cel mai mult – deschidem calea spre crearea atmosferei dorite. În astfel de momente, trebuie să fim cât se poate de pasivi și, mai ales, fără urmă de îndoială. Pentru mulți, va fi dificil să devină

pasivi. Momentele petrecute astfel vor contribui la apropierea de scopul tău mai mult decât orice altceva."

Vorbind mai aplicat despre mijloacele prin care poate fi controlată gândirea întru beneficiul corpului, Charles Brodie Patterson scrie: „Să ne păstrăm mintea limpede și ageră, s-o umplem cu gânduri robuste despre viață și să fim blânzi cu ceilalți. Să nu ne temem de nimic, ci să realizăm că avem o putere universală – puterea care poate să ne satisfacă orice nevoie; că sănătatea, forța și fericirea reprezintă niște drepturi din naștere, că ele sunt mereu latente în viața noastră interioară și că trupul le poate manifesta acum. Dacă avem această atitudine mentală și aderăm cu fermitate la ea, corpul va da în curând dovadă de sănătate și forță."

În lumina acestor diverse direcții de gândire ale celor care le-au extras din propria experiență sau din experiența altora, nu pare atât de dificil să avem un standard de viață considerabil mai înalt, întipărind gândurilor noastre practica superioară a conștientizării și eliminând obiceiul inferior al lipsei de concentrare.

Dar cum ajungem la acest nivel de conștientizare? Cum facem ca diferitele noastre pasiuni să nu interfereze cu această conștientizare concentrată?

Iată ce spune Horace Fletcher: „Nu este necesar să te lupți cu armata mai mică a pasiunilor neînsemnate, dacă îți concentrezi eforturile împotriva furiei și îngrijorării, căci primele sunt

copiii celor din urmă. Opune-te cu curaj furiei și îngrijorării, împotrivește-te lor cu eroism, iar acestea și copiii lor vor dispărea. Respinge-le o dată și abilitatea de a le adopta din nou va dispărea împreună cu ele."

Într-o carte ulterioară, Fletcher spune că există un singur inamic al gândirii armonioase și concentrate, considerând că furia și îngrijorarea sunt doar niște forme ale fricii. Iar W.W. Atkinson este de acord: „Îngrijorarea este copilul Fricii și se aseamănă puternic cu părintele său. Tratează tot ce face parte din familia Fricii așa cum ai trata orice fel de paraziți – scapă de ei înainte de a avea progenituri."

Așadar, odată ce am dobândit puterea de concentrare, trebuie să cultivăm curajul și o încredere desăvârșită, iar odată cu ele, vor apărea veselia și eficiența, care nasc fericire și prosperitate.

Dacă ne înconjurăm de o atmosferă pozitivă, dacă ținem departe de mintea noastră toate aspectele negative și distrugătoare – toate gândurile care sugerează conflict, boală, dezastru și eșec – și păstrăm doar acele cuvinte și gânduri care creează și dezvoltă, vom schimba foarte curând natura întregii noastre minți – eliminând în cele din urmă inamicii succesului și fericirii chiar în momentul în care încearcă să ne pătrundă în minte. Vom nutri și vom rosti doar gânduri și cuvinte nobile – cele care încurajează, care aduc

lumină și frumusețe, care ne inspiră și ne înnobilează –, întâmpinându-le cu aceeași înflăcărare cu care le respingem pe celelalte.

Pentru a atinge acest nivel al conștiinței și al gândirii armonioase, următoarele reguli din cartea *Power of Will* a lui Frank C. Haddock par a fi practice și sugestive:

„Păstrați cu hotărâre, perseverență și inteligență un mediu sufletesc autentic, exercitând în mod constant o voință puternică, orientată spre lucrurile superioare: preocupări frumoase, idei potrivite, sănătate, pace, adevăr, succes, altruism, persoane cu vederi înțelepte, literatură de cea mai bună calitate, artă, știință, cele mai nobile mișcări sociale și instituții ale timpului și o religie autentică.

În contact cu alți oameni, aura ta trebuie să denote un calm perfect și constant. Acesta trebuie să fie deplin, astfel încât să nu se vadă efortul de a-l menține, nici prin tulburarea mediului, nici prin mișcări pe care subconștientul celorlalți le-ar cataloga drept indiferență sau ostilitate reprimată.

Evită orice agitație.

Nu exprima niciun fel de dușmănie.

Conștiința celorlalți nu trebuie să observe la tine nimic care intenționează să le rănească sentimentele.

Elimină orice sentiment de dispreț și de ridiculizare.

Nu îngădui să emani furie sau iritare.

Elimină orice sentiment de frică față de oamenii cu care interacționezi.

Alungă orice sentiment de suspiciune față de succesul altor oameni.

Păstrează o aură supraîncărcată de forța dinamică a expectativei încrezătoare.“

PARTEA A II-A

Puterea gândirii și încrederea în sine

CAPITOLUL 12
Miracolul încrederii în sine

Nimic nu te poate încuraja mai mult să realizezi fapte măreţe decât credinţa în propria ta măreţie, în posibilităţile tale miraculoase. Consideră-i duşmani pe cei care îţi zdruncină încrederea în propria persoană, în abilitatea de a face acel lucru pe care ţi-ai propus să-l faci – căci atunci când încrederea dispare, îţi dispare şi puterea. Realizările tale nu vor fi niciodată mai mari decât îţi este încrederea în tine.

Miracolele civilizaţiei au fost realizate de oameni care au avut mare încredere în ei înşişi, care au avut o credinţă nezdruncinată în puterea lor de a realiza sarcinile pe care şi le-au propus. Rasa umană nu ar fi progresat în ritmul în care a făcut-o dacă nu ar fi existat curajul lor, hotărârea lor, perseverenţa de a găsi şi a realiza acel lucru în care credeau şi pe care restul lumii îl considera iluzoriu sau imposibil.

Nu există nicio regulă care să-ţi asigure succesul dacă nu-l aştepţi, nu-l pretinzi, nu ţi-l asumi. Mai întâi trebuie să existe o credinţă în sine puternică, fermă, altfel nu se va întâmpla ceea ce-ţi doreşti. În lume, lucrurile nu se produc la întâmplare.

Totul trebuie să aibă nu doar o cauză, ci o cauză suficientă – o cauză la fel de importantă ca rezultatul.

Un pârâu nu se poate ridica deasupra izvorului său. Indiferent cât de mare este abilitatea, cât de cuprinzător este geniul sau cât de remarcabilă este educația, realizările tale nu se vor ridica la un nivel superior încrederii pe care o ai în tine. Succesul extraordinar trebuie să-și aibă principala sursă în expectativă, în încrederea în sine și în efortul stăruitor de a-l dobândi.

Cei care cred că pot chiar pot, iar cei care nu cred nu pot. Aceasta este o lege inexorabilă și incontestabilă.

Nu contează ce cred ceilalți despre tine, despre planurile tale sau despre scopurile tale. Indiferent dacă te consideră un vizionar, un excentric sau un visător, *tu* trebuie să crezi în tine. Când îți pierzi încrederea, te lepezi de tine însuți. Nu permite niciunui om și niciunui necaz să-ți zdruncine încrederea în tine. Poți să-ți pierzi averea, sănătatea, reputația, încrederea pe care o au alții în tine, dar există întotdeauna speranță atât timp cât îți păstrezi credința în tine. Dacă nu o pierzi niciodată și continui să mergi mai departe, mai devreme sau mai târziu, lumea îți va face loc.

Odată, un soldat i-a dus un mesaj lui Napoleon cu așa mare grabă, încât calul său a murit de epuizare înainte să fi livrat hârtia. Cu toate acestea, el și-a continuat drumul și i-a înmânat generalului mesajul. Napoleon a dictat răspunsul,

i l-a înmânat mesagerului și i-a poruncit să urce pe calul său și să livreze mesajul cu cea mai mare viteză posibilă.

Mesagerul s-a uitat la acel animal magnific, cu superbul lui harnașament, și i-a spus: „Dar, generale, este un cal superb, e prea frumos pentru un simplu soldat."

Napoleon i-a răspuns: „Nimic nu e prea bun sau prea frumos pentru un soldat francez."

Lumea e plină de oameni precum acel sărman soldat francez, care cred că ceea ce au alții este prea bun pentru *ei*, că nu se potrivește cu situația lor modestă, că nimeni nu se așteaptă ca ei să aibă lucruri la fel de bune ca cei „favorizați". Ei nu-și dau seama că își slăbesc singuri puterile având această atitudine mentală de desconsiderare de sine și modestie. Nu pretind destul, nu se așteaptă la destul de mult și nu cer destul pentru sine.

Nu vei deveni niciodată un uriaș dacă pretențiile tale sunt cele ale unui pitic, dacă nu te aștepți la mai mult. Nu există nicio regulă care să permită gândirii de pitic să producă un uriaș. Statuia e precum modelul. Modelul este viziunea interioară.

Cei mai mulți oameni au fost educați să creadă că nu sunt sortiți să aibă ce e mai bun pe lumea asta; că lucrurile bune și frumoase ale vieții nu le sunt destinate, ci sunt rezervate pentru cei favorizați în mod deosebit de soartă. Au crescut cu convingerea că sunt inferiori și vor continua să fie inferiori până când vor revendica superioritatea ca fiind

dreptul lor din naștere. Un număr imens de oameni care sunt cu adevărat capabili să facă lucruri mărețe fac de fapt lucruri mărunte, duc o viață mediocră pentru că nu se așteaptă și nu cer mai mult de la ei înșiși. Nu știu cum să scoată la iveală ce e mai bun în ei.

Unul dintre motivele pentru care rasa umană în ansamblul ei nu s-a ridicat la înălțimea posibilităților sale, a promisiunilor sale, un motiv pentru care vedem peste tot cum cei cu abilități incredibile fac o muncă mediocră este faptul că nu se apreciază nici pe jumătate față de cât ar trebui.

Nu realizăm pe deplin în ce măsură putem fi stăpâni pe noi înșine. Nu reușim să vedem că ne putem controla propriul destin, că ne putem determina să facem orice este posibil, să devenim ceea ce ne dorim să fim.

„Dacă alegem să nu fim altceva decât niște bulgări de lut, atunci vom fi folosiți ca bulgări de lut pe care vor călca cei mai curajoși“, spune Marie Corelli.

Gândul constant că nu ești la fel de bun ca ceilalți, că ești o ființă slabă și ineficientă, îți va scădea standardul de viață și-ți va paraliza abilitățile.

Cheia este să ne asumăm rolul pe care vrem să-l jucăm și să-l jucăm extrem de bine. Dacă ai ambiția de a face lucruri mari, trebuie să îți faci un plan extins și să îți asumi rolul pe care îl presupune acesta.

Există ceva în aura celor care se apreciază corect și pozitiv, care cred că vor câștiga. Ceva din înfățișarea lor câștigă pe jumătate bătălia înainte de a fi făcută vreo mișcare. Nimic nu-i stă în cale celui care este viguros și pozitiv, pe când totul reprezintă un obstacol pentru cel care nu se apreciază pe sine și este negativist.

Cei care sunt încrezători în ei înșiși, care sunt optimiști și care își abordează sarcinile cu gândul la succes își atrag condițiile prielnice. Atrag îndeplinirea promisiunii biblice din *Evanghelia după Matei*, 25:29: „Pentru că celui ce are, i se va da și va avea de prisos, dar de la cel ce n-are, se va lua și ce are."

Îndreaptă-ți gândurile atât de hotărât, de categoric și cu atâta vigoare spre lucrul pe care vrei să-l realizezi și pune atât de multă energie în hotărârea ta, încât nimic pe pământ să nu te poată distrage de la țelul tău până nu-l realizezi.

Tocmai această afirmare a superiorității – asumarea puterii, a credinței în tine însuți, atitudinea mentală care revendică succesul ca pe un drept din naștere – îți va întări întreaga ființă și îți va mobiliza mai multe facultăți pe care îndoiala, frica și lipsa încrederii nu le vor putea submina.

Motivul pentru care atâția oameni eșuează este că nu sunt hotărâți să câștige cu orice preț. Ei nu au acea minunată încredere în ei înșiși care nu se uită niciodată înapoi, care arde toate podurile în urma ei. Există suficientă incertitudine cu privire la

reușita lor pentru a le diminua eforturile, și tocmai această mică deosebire între a face destul de bine și a te arunca cu toată ființa ta și cu toată puterea în demersul tău este ceea ce face diferența dintre mediocritate și o realizare măreață.

Dacă te îndoiești de abilitatea ta de a face ceea ce ți-ai propus să faci, dacă crezi că ceilalți sunt mai dotați decât tine să o facă, dacă ți-e frică să te încumeți și să-ți asumi riscuri, dacă îți lipsește curajul, dacă ai o natură timidă și ezitantă, dacă vocabularul tău este alcătuit în mod preponderent din cuvinte negative, dacă crezi că-ți lipsește siguranța, inițiativa, agresivitatea, abilitatea, nu vei putea să câștigi ceva prea important până când nu-ți vei schimba întreaga atitudine mentală și vei învăța să ai mai multă credință în tine însuți. Frica, îndoiala și timiditatea trebuie alungate din mintea ta.

Cele mai mari realizări din lume au început cu o năzuință, cu un vis și o speranță care pentru o vreme au fost hrănite cu disperare, fără să se întrevadă luminița de la capătul tunelului. Dar năzuința nu și-a pierdut curajul și a făcut ca sacrificiul de sine să fie mai ușor, până în momentul în care lucrul visat – viziunea mentală – a fost realizat.

„Facă-vi-se după credința voastră!“[3]

Credința noastră este măsura a ceea ce obținem în viață. Omul care are o credință slabă obține puțin; cel cu credință puternică obține mult.

Intensitatea încrederii în abilitatea de a realiza lucrul pe care vrei să-l faci este proporțională cu măsura în care vei reuși.

Avem tendința de a crede că cei care au un succes neobișnuit într-un domeniu sau altul au fost favorizați de soartă. Și încercăm să ne explicăm succesul lor în toate felurile, mai puțin cel adecvat. De fapt, descoperim că atunci când au început să aibă o viață activă au avut gânduri încrezătoare, puternice și stăruitoare despre capacitatea lor de a realiza ceea ce și-au propus și au avut credință în ea. Atitudinea lor mentală a fost orientată cu atâta încăpățânare spre țelul lor, încât îndoielile și fricile care îi urmăresc și îi împiedică pe cei mai puțin încrezători – cei care nu se valorizează pe sine, cei care cer și se așteaptă la puțin – au dispărut din calea lor și lumea le-a făcut loc.

Trebuie nu doar să credem că vom reuși, ci *să credem din toată inima*.

Trebuie să fim absolut convinși că putem avea succes.

Acei oameni a căror minte este îndreptată ferm spre realizările lor nu obțin succes, *ei **sunt** succes*.

Energia călduță sau ambiția neutră nu realizează niciodată nimic. Așteptările noastre, credința, hotărârea, străduania noastră *trebuie să fie puternice. Trebuie să decidem lucrurile cu energie creatoare*.

Pe lângă faptul că dorința pentru lucrul la care năzuim trebuie să aibă prioritate, trebuie să depunem eforturi intense ca să ne ne atingem scopul.

Așa cum înverșunarea căldurii topește fierul și face posibilă sudarea sau modelarea lui, așa cum intensitatea forței electrice dizolvă diamantul – cea mai dură substanță cunoscută – tot așa *țelul concentrat, voința invincibilă* asigură succesul. Nimic n-a fost realizat vreodată cu o dorință anemică.

Îndreptându-ne gândirea în jos, ne limităm la mediocritate și inferioritate. Trebuie să ne îndreptăm gândirea în sus și astfel vom ajunge la înălțimile unde sălășluiește superioritatea.

Există o mare diferență între cei care cred că „poate“ vor reuși sau care „vor încerca“ să facă ceva și cei care „știu“ că o pot face – aceia care sunt legați de țelul lor, care simt în ei o putere care vibrează, o forță irezistibilă pe măsura oricărui obstacol ce s-ar putea afla în calea lor.

Această diferență dintre incertitudine și certitudine, între ezitare și decizie, între cel care șovăie și cel care hotărăște, între „sper să“ și „pot să“, între „voi încerca“ și „voi face“ – această diferență minoră reprezintă distanța dintre un lucru făcut pe jumătate și unul realizat în totalitate, între mediocritate și excelență.

Încrederea în sine se plimbă pe culmile munților, de unde și viziunea sa superioară. Ea vede ceea ce este invizibil pentru cei care-i urmează pe alții.

Nu este vorba despre egoism. Este cunoaștere și provine din conștientizarea faptului că avem capacitatea necesară de a face ceea ce ne propunem.

Ce miracole face credința în sine! Ce fapte imposibile ne ajută să săvârșim!

Puterea întăritoare a încrederii în sine a fost cea care i-a permis lui Columb să îndure batjocura și acuzațiile celor de la curtea Spaniei, cea care l-a ajutat când marinarii săi s-au revoltat, iar el era la mila lor într-o corabie mică pe o mare necunoscută, cea care i-a permis să se țină cu dârzenie de scopul lui, scriind în fiecare zi în jurnal: „Azi am navigat spre vest, care este destinația noastră."

Această credință în sine i-a dat curaj și fermitate lui Fulton să facă prima călătorie pe râul Hudson, la bordul navei Clermont, sub privirile a mii de oameni care se adunaseră să urle și să-i batjocorească presupusul eșec. El a avut încredere că poate să facă lucrul pe care și l-a propus, deși toată lumea era împotriva lui.

Credința în sine l-a purtat pe Dewey printre tunuri, torpile și mine spre victoria din Golful Manila; l-a purtat pe Farragut, legat de funiile corabiei, dincolo de apărarea dușmanului, până la Mobile Bay; i-a condus pe Nelson și pe Grant spre victorie.

Credința în sine a fost marea comoară când vine vorba despre invenții, descoperiri și artă. A

obținut mii de victorii în război și în știință, victorii care erau considerate imposibile de cei care se îndoiau și de cei temători.

Probabil că nu există ceva care să le stea oamenilor în cale mai tare decât stima de sine scăzută. Aceștia sunt mai dezavantajați de gândirea lor limitată, de convingerile absurde despre ineficiență decât de orice altceva, *căci nu există nicio putere pe lumea asta care să-l ajute pe om să facă lucrul pe care crede că nu poate să-l facă.* Credința în sine trebuie să deschidă drumul. Nu poți să depășești limitele pe care ți le-ai pus singur.

Unul dintre cele mai dificile lucruri pentru noi, muritorii de rând, este să credem în propria noastră măreție, în grandoarea noastră; să credem că dorințele, foamea și aspirațiile noastre pentru lucruri mai înalte și mai nobile au o bază în realitate sau un scop real. Dar dorințele noastre sunt de fapt semne ale abilității noastre de a fi pe măsura lor, ale puterii noastre de a le transforma în realitate. *Lucrul pe care ți-l dorești și pentru care muncești se îndeplinește pentru că gândirea ta l-a creat, pentru că există ceva în tine care îl atrage. Se realizează pentru că există în tine o afinitate cu el. Ce ți se cuvine vine la tine pentru că te-a căutat dintotdeauna.*

De fiecare dată când îi vezi pe cei care au un succes deosebit în orice domeniu, amintește-ți că au ajuns în acea poziție prin intermediul *gândirii*

– atitudinea și energia lor mentală au creat-o. Este rezultatul credinței în sine, al viziunii interioare despre ei înșiși.

Credința deschide ușa care ne permite să observăm posibilitățile nelimitate ale sufletului și să scoatem la iveală puteri atât de mari, forțe atât de neînfrânate, încât nu numai că suntem încurajați să mergem mai departe, dar conștientizăm din plin o putere suplimentară, pentru că atingem omnipotența, zărim sursa tuturor lucrurilor.

Credința este acel ceva din noi care nu ghicește, ci știe. Știe pentru că vede ceea ce fără ea n-am putea vedea. Este profetul din noi, solul divin trimis să ne însoțească prin viață, să ne ghideze, să ne direcționeze și să ne încurajeze. Ne face să ne întrezărim posibilitățile și prin urmare nu ne lasă să ne pierdem curajul, să renunțăm în fața dificultăților vieții.

Credința noastră știe pentru că vede ceea ce noi nu putem vedea. Vede resurse, puteri, forțe pe care îndoielile și fricile noastre le ascund. Credința este sigură, nu-i este teamă, pentru că vede scăparea, vede soluția la probleme.

Credința nu eșuează, ci face miracole. Ea privește dincolo de granițe, transcende toate limitările, depășește obstacolele și se orientează spre țel.

Îndoiala și frica, timiditatea și lașitatea sunt cele care ne limitează, care ne mențin într-o stare de mediocritate, făcând lucruri mărunte când suntem capabili de fapte măreț.

„Crede în tine cu toată puterea ta!“ Cu alte cuvinte, crede că destinul tău este în interiorul tău, că există în tine o putere care, odată trezită, stimulată, dezvoltată și însoțită de un efort cinstit pe măsură, nu numai că te va transforma într-un om extraordinar, ci îți va aduce totodată succesul și fericirea.

Note:

3 *Matei*, 9:29. (*N. red.*)

CAPITOLUL 13
Așteaptă-te la lucruri mărețe de la tine însuți

Care ar fi șansele de izbândă ale unui îmblânzitor de animale care ar intra pentru prima oară în cușca unor fiare sălbatice plin de frică, îndoială și nesiguranță? Dacă îmblânzitorul ar spune: „Voi încerca să supun aceste animale sălbatice, dar nu prea cred că o pot face. E o chestiune dificilă pentru o ființă umană să încerce să înfrângă un tigru din junglele africane. Poate că alții reușesc, dar mă îndoiesc profund că *eu* o pot face."

Dacă îmblânzitorii de lei ar înfrunta animalele sălbatice cu această atitudine marcată de slăbiciune, îndoială și frică, ar fi sfâșiați imediat. Numai curajul îi poate salva. Îmblânzitorul trebuie să cucerească mai întâi cu ochii, iar aceștia trebuie să exprime o atitudine hotărâtă de învingător – pentru că cel mai mic semn de frică ar fi probabil fatal, cel mai mic indiciu de lașitate l-ar putea costa viața.

Ceea ce este valabil pentru îmblânzitorii de lei este valabil și pentru noi. Nu putem realiza nimic dacă

nu credem cu adevărat că vom obține acel lucru pentru care muncim. Sau cel puțin că ne vom apropria de el.

Totul începe cu mintea. Tiparul precedă țeserea pânzei; idealul este primul. *Ne îndreptăm în direcția indicată de credința noastră.* Realizăm sau tindem spre a realiza ceea ce credem că putem face.

Dacă analizăm marile realizări și pe cei care le-au săvârșit, observăm că însușirea-cheie este încrederea în sine. Cei care au o credință absolută în abilitatea lor de face ceea ce și-au propus au cele mai mari șanse să reușească, chiar și atunci când această încredere pare insolentă sau chiar nesăbuită pentru cei din jur.

Să consideri că-ți lipsesc abilitățile, să te lași temporar cuprins de îndoială înseamnă să mizezi pe eșec. Nu trebuie să permitem credinței în sine să oscileze nici măcar o clipă, indiferent cât de complicate ar fi circumstanțele. Nimic nu distruge încrederea noastră sau încrederea celorlalți mai repede decât îndoiala din mintea noastră. Mulți oameni eșuează pentru că emană o stare de descurajare și o proiectează asupra celorlalți. Dacă te subestimezi mereu, dacă te vinzi ieftin, poți fi sigur că ceilalți nu se vor obosi să te aprecieze la adevărata ta valoare. Nu vor face efortul să te evalueze corect.

Nu am cunoscut niciodată pe cineva care să nu se prețuiască pe sine și să facă ceva măreț. Nu vom obține de la noi înșine mai mult decât ceea ce ne

așteptăm să obținem. Dacă te aștepți la lucruri remarcabile și le pretinzi, dacă ai o atitudine mentală generoasă față de viața și de munca ta, vei obține rezultate mai însemnate decât dacă te subestimezi și cauți doar rezultate neînsemnate.

Dacă crezi că ești ciudat, că nu ești ca ceilalți, că ești diferit și că nu poți realiza ceea ce pot ceilalți – dacă nutrești aceste impresii –, nu ești în poziția necesară ca să depășești ceea ce tu consideri a fi un handicap. Considerând că ai astfel de însușiri, te vei împiedica să fii tu însuți.

Oamenii care se subestimează în mod constant, care sunt prea modești, care cred că nu vor reuși să facă nimic remarcabil dau această impresie și celorlalți, căci se prezintă lumii așa cum se simt.

Aprecierea propriei persoane, a abilității tale, a poziției tale, a dificultăților cu care te confrunți și a imaginii pe care o ai se va vedea în felul în care arăți și în felul tău de a fi.

Dacă te simți mediocru, vei părea mediocru. Dacă nu te respecți pe tine însuți, se va vedea pe fața ta. Dacă te simți sărac, poți să fii sigur că nimic abundent nu se va manifesta în tine.

Pe de altă parte, dacă vei contempla mereu chiar calitățile pe care aspiri să le ai, acestea vor deveni treptat ale tale și le vei exprima în felul în care arăți și te porți. Trebuie să te simți maiestuos ca să arăți maiestuos. Trebuie să existe superioritate în felul tău de a gândi înainte ca aceasta să se exprime în felul în care arăți și te porți.

Cu alte cuvinte, oricare ar fi calitățile pe care ți le atribui, le vei manifesta în impresia pe care o faci asupra celorlalți.

Încrederea este baza oricărei realizări. Există o forță imensă în convingerea că putem face un anumit lucru.

Cei care au o mare încredere în ei înșiși nu au îndoieli în ce privește abilitățile lor, nu au incertitudini legate de faptul că se află la locul potrivit și nu au frici în legătură cu viitorul.

Libertatea este esențială ca să realizăm lucruri măreațe. Nu putem să dăm ce e mai bun din noi atunci când mintea ne este plină de griji, anxietăți, teamă sau incertitudine, așa cum nu putem să depunem maximul de efort fizic atunci când stăm într-o poziție incomodă. Libertatea absolută este imperativă pentru ca creierul nostru să funcționeze cum trebuie. Incertitudinea și îndoiala sunt marii inamici ai concentrării, care este secretul eficienței.

Încrederea a fost dintotdeauna o piatră de temelie. A făcut miracole în orice domeniu de activitate.

Credința în sine este marea verigă ce leagă starea obiectivă de cea subiectivă. Credința noastră este cea care pătrunde în Sinele nostru Suprem, în sanctuarul vieții noastre, aspectul care ne apropie de divinitate. Credința deschide calea către adevărata sursă a vieții și prin credință ne apropiem de Puterea Infinită.

Viața noastră e măreață sau comună, remarcabilă sau măruntă, proporțional cu intuiția și puterea credinței în sine.

Mulți oameni nu au încredere în credința lor, pentru că nu știu ce este aceasta. O confundă cu fantezia sau cu imaginația, dar de fapt este vocea Puterii Interioare în contact cu Omnipotența. Este o facultate spirituală care nu face presupuneri, nu-și imaginează și nu se îndoiește, ci știe, pentru că vede soluția pe care celelalte facultăți nu o pot vedea. Este o cunoaștere la fel de reală ca cea pe care o dobândim prin intermediul simțurilor. Credința îți înnobilează caracterul și are o influență extraordinară asupra idealurilor. Ne ridică la înălțime și ne face să întrezărim pământul făgăduinței. Este „lumina adevărului și înțelepciunii".

Pe de altă parte, sugerarea inferiorității a cauzat mai multe nenorociri personale, tragedii și eșecuri în viață decât orice altceva.

Chiar și cel mai bun cal de curse nu va câștiga dacă încrederea îi este distrusă. Antrenorii sunt atenți la acest aspect, căci încrederea animalului că poate să câștige este un factor important pentru victorie.

Credința este cea care ne deblochează puterea și ne permite să ne folosim abilitățile. Ea a făcut cele mai mari miracole de-a lungul timpului. Ceea ce-ți sporește încrederea în propria persoană îți sporește puterea.

Credința în sine este cel mai bun substitut al genialității; de fapt, este foarte strâns legată de genialitate.

Credința este marele lider când vine vorba despre orice realizare. Ea arată calea care ne duce spre propriile posibilități. Credința este facultatea sau instinctul care știe, pentru că vede posibilitățile interioare, ea nu ezită să ne îndemne să încercăm fapte mărețe, pentru că vede în noi resurse capabile să le realizeze.

Nimeni nu a reușit până acum să explice în mod satisfăcător filozofia credinței. Ce anume îi face pe mulți să nu-și abandoneze sarcinile, să aibă curaj și speranță în cele mai dificile și mai chinuitoare condiții? Ce anume îi face să îndure – cu tărie și chiar cu veselie – tot felul de suferințe, chinurile sărăciei, și îi întărește și îi liniștește atunci când și-au pierdut și ultimul ban? Atunci când prietenii și familia – persoanele cele mai dragi – îi înțeleg greșit sau nu cred în ei? Ce anume îi susține și îi încurajează pe acești oameni să îndure ceea ce i-ar omorî de sute de ori dacă nu ar avea acel ceva?

Ne minunăm când vedem eroii care adesea au pierdut totul pe lume, mai puțin credința în ceea ce își doresc.

Credința face mereu primul pas înainte. Este un simț al sufletului, o clarviziune spirituală care vede mai departe de ceea ce văd ochii – un mesager care deschide drumul, care deschide ușa închisă, care vede dincolo de obstacole și arată calea ce nu poate fi văzută de facultățile mai puțin spirituale.

Cei care au credință profundă în ei înșiși nu se tem de viitor. Credința lor este mai puternică decât dificultățile. Credința în sine a fost mereu prietenul săracului și cea mai mare avere a lui. Cei care nu au bunuri, dar au o credință enormă în ei înșiși, au făcut minuni acolo unde bogăția lipsită de credință a eșuat.

Dacă crezi în tine însuți, există mult mai multe șanse să faci lucrurile mărețe de care ești capabil decât dacă ai o atitudine depreciativă și lipsită de încredere.

Însă dacă ai o atitudine umilă, ca și cum ai fi dispus *să culegi orice a scăpat altcineva și să mai fii și bucuros pe deasupra*, dacă nu te aștepți la mare lucru de la tine, dacă crezi că nu poți să faci fapte mărețe, dacă crezi că lucrurile bune de pe lume nu-ți sunt sortite, vei da impresia unei persoane neînsemnate. Mai mult decât atât, este bine știut că evaluarea celorlalți are legătură cu poziția noastră și cu ceea ce realizăm. Nu doar efectul subiectiv al *credinței în noi înșine* ne permite să avem rezultate, ci, în mare măsură, efectul acestei credințe asupra celorlalți. Când simțim că stăpânim o deprindere, că ne-am ridicat la înălțime, vorbim cu încredere, emanăm biruință și eliminăm îndoielile celorlalți. Toată lumea crede că putem să facem lucrul pe care ni l-am propus. Lumea crede în învingător, în cel care arată ca un biruitor.

Cunosc un bărbat care intră pe nesimțite la ședințele firmei la care este director, ca și cum ar fi

un nimeni, total nedemn de poziția sa, și apoi se minunează că este tratat ca un zero în consiliu, că nu are aproape nicio influență asupra celorlalți membri, că nu se ține cont de opinia sa.

El nu realizează că a trăit o bună bucată de vreme cu el însuși și că până acum ar fi trebuit să se cunoască pe sine mai bine decât ceilalți, care îl văd doar ocazional și care îl evaluează după cum se prezintă. Dacă se cataloghează drept inferior, dacă se mișcă și vorbește și acționează ca un nimeni, și lasă impresia că nu se apreciază prea mult, cum să se aștepte ca ceilalți să facă pentru el ceea ce nu face el însuși?

Singura inferioritate din noi înșine este cea pe care am sădit-o noi. Prin ceea ce gândim, ne determinăm micimea si inferioritatea. Dacă vrem să atingem înălțimile în care sălășluiește superioritatea, trebuie să ne îndreptăm privirea în sus.

Unul dintre cele mai nefericite aspecte ale teologiei este ideea despre pervertirea umanității, ideea că am decăzut din starea noastră originară, maiestuoasă. Adevărul este că dintotdeauna am avansat ca rasă, am progresat, dar progresul nostru a fost împiedicat de această idee depreciativă.

Ființa umană creată de Dumnezeu n-a căzut niciodată. Doar felul nostru josnic de a ne privi pe noi înșine, autodeprecierea noastră criminală ne-a schilodit și ne-a afectat.

Problema este că nu acordăm prea multă atenție calităților noastre, că nu avem o părere suficient

de bună despre noi înșine. Dacă am face-o, ne-am prezenta lumii într-o postură mai bună, ne-am exprima înfățișarea divină.

Este o diferență considerabilă dacă înaintăm prin viață ca învingători, dacă ne comportăm ca și cum am crede că însemnăm ceva, dacă dăm impresia că suntem puternici, viguroși, încrezători în sine și victorioși, sau dacă avem o atitudine plină de regrete, umilă și care denotă faptul că suntem dispuși să ne dăm la o parte din calea celorlalți.

Nu contează cât de însemnate sunt abilitățile noastre, prețuirea de sine va fi cea care va determina rezultatele eforturilor noastre. Nu suntem niciodată mai puternici decât credința noastră, nu ne propunem nimic mai remarcabil decât ceea ce ne dictează încrederea în sine.

Mai mult decât orice altceva, *cel mai mult ne lipsește credința în noi înșine*.

Pentru cei mai mulți dintre noi, încrederea este mai slabă decât orice altă înzestrare.

Nu contează cât de puternice îți sunt abilitățile mentale sau fizice dacă nu sunt susținute de o credință puternică. Credința mobilizează toate celelalte aptitudini. Ea încurajează puternic toate facultățile – iar curajul este o forță colosală în viața omului. Un țel susținut de curajul desăvârșit al credinței, astfel încât să nu ai liniște, odihnă sau satisfacție până nu ai succes, va face minuni, indiferent care sunt circumstanțele care te împiedică.

Facultățile noastre funcționează la ordin și tind să producă ceea ce se așteaptă de la ele. Dacă avem așteptări mari, dacă avem pretenții considerabile de la ele și insistăm să ne ajute să ne îndeplinim ambițiile, se conformează și încep să ne ajute. Pe de altă parte, dacă nu avem suficientă încredere ca să facem niște cereri energice, pentru a face eforturi considerabile, dacă ezităm sau ne îndoim, facultățile noastre își vor pierde curajul, iar efortul nostru va fi superficial, lipsit de eficiență.

Unul dintre motivele pentru care mulți oameni eșuează sau în cel mai bun caz se zbat în mediocritate este faptul că văd atât de multe obstacole și dificultăți care-i amenință, încât își pierd zelul și sunt descurajați aproape tot timpul. Această atitudine mentală este fatală pentru realizări, căci mintea devine negativistă, lipsită de creativitate. Încrederea și speranța sunt cele care stimulează facultățile și le sporesc puterea creatoare.

Obiceiul de a pune accent pe dificultăți și de a le exagera slăbește caracterul și paralizează atât de tare inițiativa, încât ne împiedică să avem curajul de a face lucruri mărețe. Omul care vede obstacolele mai clar decât orice altceva nu va încerca să facă mare lucru. Cel care realizează lucruri importante este cel care vede scopul și sfidează obstacolele. Dacă Alpii i s-ar fi părut atât de teribili lui Napoleon cum li s-au părut consilierilor lui și altor oameni, nu ar fi reușit niciodată să-i traverseze în mijlocul iernii.

Faptele măreţe sunt săvârşite sub influenţa convingerii atotputernice în capacitatea de a duce la bun sfârşit ceea ce am început. Există o forţă irezistibilă într-o afirmaţie puternică, exprimată cu o determinare de neclintit.

Credinţa ne-a fost dată ca să ne ajute, să ne întărească atunci când nu putem vedea lumina de la capătul tunelului sau când nu putem să ne rezolvăm problemele. Pentru noi, credinţa este ceea ce e busola pentru marinarul prins de furtună. Când nu vedem nimic în faţă, avem aceeaşi siguranţă ca acel marinar – pentru că busola credinţei de sine ne indică înainte, adevărata noastră destinaţie.

Este infinit mai uşor să înfigi un proiectil imens în corpul de metal al unei nave dacă este proiectat cu o viteză mare decât dacă l-am împinge încet. Iar lumea se dă la o parte din calea celui care ştie încotro merge şi înaintează plin de energie.

Lucrurile care îi împiedică mereu pe cei ezitanţi, pe cei care au îndoieli, pe cei slabi, se dau la o parte din calea celor curajoşi, pozitivi, fermi. Dificultăţile sunt mari sau mici în funcţie de cât de mare sau mic eşti. Se ivesc ca nişte munţi pentru unii şi se transformă în muşuroaie pentru alţii. Doar cei care nu au credinţă se înspăimântă din cauza lucrurilor dificile, se dau înapoi din faţa obstacolelor – pentru că le lipseşte avântul să le îndepărteze din calea lor.

Nu-ţi fie teamă să-ţi asumi responsabilităţi. Decide că îţi vei asuma orice responsabilitate cu

care te vei confrunta de-a lungul carierei și că te vei achita de ea mai bine decât oricine altcineva înaintea ta. Nu există greșeală mai mare pe lumea aceasta decât să amâni o responsabilitate prezentă, crezând că vei fi mai pregătit să ți-o asumi mai târziu. Acceptarea acestor propuneri, așa cum vin ele, înseamnă tocmai acea pregătire – căci nu putem face nimic cu ușurință, eficient, până când nu am făcut respectivul lucru de atât de multe ori, încât devine un obicei. De hotărârea de a face ceea ce este cel mai bine pentru tine – indiferent cât de neplăcut sau de umilitor ar fi, indiferent cât de sensibil sau cât de nepregătit te-ai considera – depinde dezvoltarea caracterului tău și calitatea vieții tale.

Nu te teme să ceri lucruri mărete de la tine însuți. Puteri la care nici nu ai visat îți vor sări în ajutor. Obiceiul de a avea așteptări mari de la noi înșine mobilizează ce e mai bun în noi. Tinde să trezească la viață forțe care ar rămâne latente dacă nu ar exista această pretenție, acest apel.

Vei descoperi că dacă te consideri norocos sau favorizat, acest lucru va avea un efect stimulator. Este mare lucru să-ți formezi obiceiul de a te aștepta la lucruri bune de la viață. Gândește-te ce înseamnă să te considere toată lumea norocos și să se aștepte ca demersurile tale să aibă rezultatele dorite!

Există vreun motiv pentru care să treci prin viață plângându-te, mergând pe urmele altora, imitând, copiindu-i pe alții, temându-te să fii stăpânul

propriului suflet? Trebuie să ai o imagine constructivă, măreață, sublimă despre tine însuți și despre posibilitățile tale divine. Trebuie să ai o părere bună despre tine și despre capacitatea ta de a duce la bun sfârșit ceea ce ai început.

Căci dacă tu nu faci acest lucru, n-o va face nimeni.

CAPITOLUL 14
Când faci eforturi într-o direcție și te aștepți la altceva

Cei mai mulți oameni nu abordează viața în mod adecvat. Aceștia își anihilează o mare parte din eforturi pentru că atitudinea lor mentală nu corespunde cu demersul lor – în timp ce se străduiesc pentru un lucru, se așteaptă de fapt la altceva. Astfel, ei descurajează și îndepărtează chiar acel lucru pe care îl urmăresc – având o atitudine mentală nepotrivită.

Să râvnești la bogăție și cu toate acestea să te aștepți mereu să fii sărac, să te îndoiești de capacitatea ta de a obține ceea ce îți dorești este ca și cum ai vrea să ajungi în est călătorind spre vest. Nu există nicio filozofie care să ajute pe cineva să reușească dacă acea persoană se îndoiește mereu de abilitatea sa de a face acel lucru, atrăgând astfel eșecul.

Omul care vrea să reușească trebuie să creadă în succes, trebuie să-și îndrepte privirea în sus. El sau ea trebuie să gândească progresist, creativ, constructiv, inventiv și, mai ales, optimist.

Te vei duce în direcția spre care îți îndrepți privirea. Dacă privești spre sărăcie, spre lipsuri, te

vei îndrepta într-acolo. Pe de altă parte, dacă schimbi direcția și refuzi să ai de-a face cu sărăcia – să te gândești la ea, să o trăiești sau s-o recunoști – vei începe să te apropii de o stare de abundență.

Mulți dintre noi depun eforturi contradictorii, pentru că deși și-ar dori să fie bogați, cred în adâncul lor că nu vor deveni astfel – și deci atitudinea lor mentală, tiparul pe care îl urmează viața lor face imposibil acel lucru pentru care muncesc. Atât timp cât afișează o atitudine de om sărac, vor lăsa impresia că sunt săraci, ceea ce nu va atrage bani niciodată.

Gândurile sunt ca niște magneți, atrăgând lucruri asemănătoare lor. Așa că trebuie să fii mereu atent. Nu-ți da voie să te plângi de soarta ta, să spui: „Sunt sărac", „Nu pot face ceea ce alții pot", „Nu am abilitățile pe care le au alții", „Sunt un ratat", „Soarta mi-e potrivnică", pentru că astfel va fi și mai dificil să scapi de ceea ce se opune liniștii și fericirii, căci de fiecare dată când te gândești la aceste lucruri, ele îți vor pătrunde și mai adânc în conștiință.

Nu există nicio posibilitate să realizezi opusul a ceea ce ai în minte, pentru că atitudinea ta mentală este tiparul încorporat în viața ta. Realizările tale sunt înfăptuite mai întâi la nivel mental.

Prin urmare, vei avea parte de o pedeapsă inevitabilă dacă te uiți mereu la partea întunecată a lucrurilor, dacă anticipezi mereu răul și eșecul,

dacă vezi doar partea neplăcută a vieții. Atragi asupra ta ceea ce vezi, acel ceva spre care ți se îndreaptă gândurile.

Obiceiul de a privi totul *constructiv*, dintr-o perspectivă luminoasă și optimistă, din perspectiva credinței și a încrederii, în loc de cea a îndoielii și incertitudinii, obiceiul de a crede că tot ce este *mai bun* se va întâmpla, că binele *trebuie* să învingă, credința că adevărul este menit să învingă în cele din urmă abaterea de la adevăr, că armonia și sănătatea reprezintă realitatea, iar boala și conflictul reprezintă absența lor temporară – *aceasta este atitudinea optimistului, care va schimba în cele din urmă lumea.*

Optimismul construiește. Pentru om, el este ca soarele pentru plante. Insuflă viață, frumusețe și creștere în tot ce-l înconjoară. Facultățile noastre mentale se dezvoltă și prosperă sub influența lui, așa cum plantele și copacii cresc și înfloresc la soare.

Nimic nu are puterea de a atrage ceea ce îi este contrar. Totul emană propriile calități și atrage lucrurile care îi sunt asemănătoare.

Nu te mai gândi la necazuri dacă vrei să atragi opusul lor. Nu te mai gândi la sărăcie dacă vrei să atragi bogăția. Renunță la lucrurile de care te temi. Sunt dușmanii de moarte ai realizărilor tale. Elimină-le! Alungă-le din minte! Uită-le! Ține-te cu stăruință de gândurile opuse și vei fi surprins să vezi cât de repede vei începe să atragi lucrurile la care năzuiești.

Atitudinea mentală pe care o avem față de munca sau de scopurile noastre are o strânsă legătură cu ceea ce realizăm. Dacă te duci la muncă având atitudinea unui sclav și vezi în sarcina ta doar o corvoadă, dacă muncești fără speranță, dacă nu vezi niciun viitor în ceea ce faci dincolo de câștigarea unui trai modest, dacă nu vezi nicio lumină, dacă nu vezi decât sărăcie, privațiuni și muncă asiduă în viața ta, dacă crezi că ești sortit unei vieți grele, nu te poți aștepta să dobândești altceva.

Pe de altă parte, dacă, indiferent cât de sărac ești azi, poți întrezări un viitor mai bun, dacă crezi că într-o bună zi vei scăpa de munca monotonă, vei ieși din subsolul vieții tale și vei ajunge într-un salon unde te așteaptă frumusețea, confortul și bucuria, dacă îți menții privirea ațintită asupra scopului pe care speri să-l atingi și te simți încrezător că ai capacitatea de a-l atinge, vei dobândi ceea ce-ți dorești.

Dacă ne păstrăm credința că într-o zi vom face lucrul care acum pare imposibil, doar menținând constant această atitudine mentală fermă, credința că îl vom realiza, că într-un fel sau altul vom avea parte de el, dacă ne agățăm de această viziune, mintea intră într-o stare atât de *creativă*, încât devine un magnet care atrage lucrul dorit.

Nu cunosc pe nimeni care să fi crezut în el însuși și să-și fi afirmat în mod constant abilitatea de a face ceea ce și-a propus, care să fi avut mereu ochii ațintiți asupra scopului său și să fi făcut eforturi

considerabile în direcția lui, și care să nu fi reușit în viață. Aspirația devine inspirație și apoi realizare. Forțele noastre mentale tind să realizeze ceea ce hotărâm cu tărie să facem, lucrul în care credem cu toată inima și pe care îl așteptăm cu încredere. Chiar intensitatea așteptării pune la treabă energia tuturor proceselor mentale în încercarea de a realiza lucrurile. Cu alte cuvinte, toate forțele minții se aliniază așteptării și deciziei noastre. Așteptările noastre, hotărârea de a realiza un anumit lucru formează un tipar, un model de lucru, pe care mintea caută să-l reproducă în realitate. Imaginea mentală este folosită ca model pentru forțele creatoare.

Trebuie să-ți menții o atitudine mentală optimistă și constructivă. Nu-ți da voie nici măcar o clipă să te îndoiești că vei realiza ceea ce ți-ai propus.

Îndoielile sunt perfide, îți distrug abilitățile creative și anihilează ambiția. Spune-ți în mod constant: „*Trebuie* să obțin ceea ce vreau; este dreptul meu și îl voi avea.“

Dacă ai mereu în minte gândul că ești făcut pentru succes, pentru sănătate, fericire, rodnicie și că nimic pe lume, în afară de tine însuți, nu te împiedică să le obții, apare un efect cumulativ, magnetic.

Formează-ți obiceiul de a repeta această afirmație, această credință în victoria finală; fă-o cu *tenacitate* și cu *vigoare*, iar după o vreme, vei fi surprins să descoperi că vei obține lucrurile la care năzuiești și pentru care ai muncit.

Am văzut un om care după ce a pierdut tot ceea ce obținuse într-o viață plină de eforturi și de sacrificii, și care nu mai avea altceva decât curajul, determinarea și o familie numeroasă de care trebuia să aibă grijă, nu admitea nici măcar o clipă că nu se va redresa din nou. N-avea niciun rost să încerci să-l descurajezi. Era ca și cum ai fi încercat să-l descurajezi pe Napoleon. Cu pumnii încleștați și cu o hotărâre care nu accepta înfrângerea, s-a concentrat asupra scopului său și a mers mai departe. După câțiva ani, era din nou pe picioarele lui.

Nu suntem sortiți să fim marionetele circumstanțelor, sclavii mediului în care trăim. Suntem sortiți să *modelăm* mediul, să ne *creăm* propriile condiții.

Nu se întâmplă nimic fără o cauză anume, iar acea cauză este mentală. Atitudinea noastră mentală creează condițiile pentru succes sau pentru eșec. Rezultatul muncii noastre va corespunde cu natura gândurilor noastre, cu atitudinea noastră mentală obișnuită. Pentru procesul de creație, mintea trebuie să fie pozitivă și creativă. O atitudine mentală dominată de conflict, griji, deznădejde și care este îndreptată spre sărăcie îi va da minții o notă negativă și va produce o mulțime de inamici mentali, care ne vor împiedica să avem parte de succes și fericire.

Facultățile mentale sunt ca niște servitori. Ne oferă exact ceea ce ne așteptăm de la ele. Dacă

avem încredere în ele, dacă ne bazăm pe ele, ne vor oferi ce au mai bun. Dacă ne temem, și ele se vor teme.

Oamenii negativiști *așteaptă* ca lucrurile să se petreacă de la sine. Ei au impresia că lucrurile se vor întâmpla, *într-un fel sau altul*, și că, între timp, nu pot face mare lucru ca să le schimbe.

Atitudinea mentală pozitivă și constructivă este cea care a realizat faptele mărețe ale lumii. Puterea creativă, ofensivă și insistentă a credinței – credința în sine – este cea care a sprijinit orice realizare. Un caracter puternic și viguros creează condițiile care forțează lucrurile să se întâmple. Știind că nimic nu se schimbă de la sine, acesta mobilizează mereu forțele care înfăptuiesc lucrurile.

Oamenii de acest fel, care au mari așteptări și care sunt hotărâți să-și atingă obiectivele, recunosc existența obstacolelor – dar prin însăși hotărârea lor, scapă de o mulțime de dușmani ai succesului, care îi împiedică pe cei slabi și nehotărâți.

Sinele nostru Suprem ascunde o forță misterioasă pe care n-o putem explica, dar pe care o simțim cu toții ca fiind acolo și care tinde să ne îndeplinească ordinele, deciziile, oricare ar fi ele.

De exemplu, dacă continui să gândesc și să afirm că sunt un nimeni, că nu sunt la fel de bun ca ceilalți, după o vreme, voi crede cu adevărat acest lucru și apoi în subconștientul meu se va înregistra o acceptare de neînlăturat, iar mașinăria mentală va începe să reproducă acest tipar.

Din nefericire, multe minți pozitive devin negative prin intermediul unor influențe care distrug încrederea în sine. Treptat, își pierd credința în sine. Poate că acest lucru începe cu sugestia făcută de alții că sunt incompetenți, că nu sunt buni în domeniul lor sau că nu merită poziția pe care o au. După o vreme, prin această sugestie subtilă, spiritul de inițiativă slăbește, iar cei afectați nu mai întreprind lucruri cu aceeași vigoare ca înainte, își pierd treptat puterea de decizie și în curând le este teamă să ia vreo hotărâre importantă. Mintea le devine șovăitoare. Și astfel, în loc să fie lideri, așa cum făceau odinioară, ajung să îi urmeze pe alții.

Pe de altă parte, dacă afirm cu hotărâre că sunt mostenitorul tuturor lucrurilor bune din lume si că sunt îndreptățit din naștere să le am, dacă îmi declar cu fermitate credința în propria persoană și afirm în mod constant că sunt capabil să îndeplinesc minunat marele scop al vieții mele, dacă susțin că puterea îmi aparține, că nici nu vreau să aud de boală, de îndoială și de descurajare, atunci mintea îmi devine atât de pozitivă și de creativă în atitudinea ei, încât în loc să distrugă, produce, în loc să dărâme, construiește acel lucru pe care mi-l doresc.

Mintea acționează în baza unei legi. Facultățile mentale nu vor funcționa la maximum dacă nu sunt mobilizate de ordine. Sunt precum niște

soldați. Trebuie să aibă un lider, un general care impune ordinea și metoda. Sub o conducere slabă, se revoltă, se răzvrătesc.

Vei descoperi că este de un real ajutor să afirmi în mod constant că ești persoana care îți dorești să fii; nu doar că speri să fii, ci că *ești* chiar în acest moment. Vei fi surprins să vezi cât de repede se va manifesta în caracterul tău rolul pe care ți-l asumi în viață.

Cea mai importantă artă este aceea de a-ți transforma viața într-o victorie perpetuă. Pentru asta, trebuie să ne menținem mintea la un nivel maxim, radiind o impresie de încredere, curaj și neînfricare, având aerul de siguranță al celui care este obișnuit să învingă.

Dar cei mai mulți dintre noi trec prin viață fără să cunoască nici succesul, nici eșecul, fără să fie bogați sau săraci. Ne trăim viața oscilând între puțin și deloc, pentru că o parte din timp mintea noastră este productivă și creativă, iar altă parte din timp este negativă, deci neproductivă. Așa că oscilăm ca un pendul. Când căpătăm puțin curaj, speranță și entuziasm, începem să producem puțin, pentru că mintea noastră este creativă; când ne pierdem curajul, când suntem descurajați și plini de îndoieli și temeri, mintea noastră devine negativistă, necreativă, neproductivă și ajungem să avem parte din nou de lipsuri.

Afirmă-ți mereu și mereu încrederea în sine, faptul că meriți tot ce e mai bun. Va veni o vreme când vei putea să ai tot timpul o atitudine productivă și creativă.

Atunci viața ta va fi plină de tot ce e mai bun pe lume.

CAPITOLUL 15
Credințele negative paralizează

Puterea de a face ceva este în mare parte o chestiune de credință în sine, de încredere în propria persoană. Indiferent ce îți propui, nu vei realiza niciodată acel lucru până nu vei crede că îl poți face. Nu îl vei stăpâni până nu vei simți că poți să-l stăpânești și să realizezi lucrul respectiv în mintea ta. Ca să faci, trebuie ca mai întâi să gândești. Înainte de a fi o realizare materială, trebuie să fie mai întâi una mentală.

Dar nu există nicio știință pe lumea asta care să-ți aducă lucrul pe care gândirea ta îl respinge, atunci când mintea îți este dominată de îndoială și suspiciune. Niciunul dintre noi nu poate depăși limitele pe care ni le impunem singuri. Ca să progresăm, trebuie să învățăm să negăm credința în limitări. Trebuie să eliminăm toate sugestiile negative. Trebuie să ne imaginăm succesul înainte de a-l dobândi. Trebuie să afirmăm încontinuu, cu hotărâre și vigoare, ceea ce dorim să realizăm sau să fim.

Cum am putea să progresăm dacă tot timpul ne spunem: „Nu pot să fac acest lucru. Este inutil să încerc, știu că nu pot. Alții pot să-l realizeze, dar

știu că *eu* nu pot.“ Vorbind în acest fel, devenim victimele acestui „nu pot“ cronic. Negarea pune stăpânire pe noi. „Nu pot“ devine un obicei în viața noastră. Tot respectul de sine, toată încrederea în sine, toată conștientizarea abilităților noastre sunt subminate sau distruse. Realizările noastre nu se pot ridica mai sus decât gândurile noastre.

Compară această atitudine cu a celor care spun mereu: „Voi reuși.“ Indiferent cu ce obstacole se confruntă, ei spun: „Voi face lucrul pe care mi l-am propus.“ Această afirmare constantă a hotărârii lor de a face lucrul respectiv le sporește încrederea în ei înșiși – și în puterea lor de a face acel lucru – până când reușesc cu adevărat.

Realizările noastre sunt pe măsura gândurilor noastre.

Atât timp cât contempli un defect personal – mental, moral sau fizic –, nu vei reuși să faci tot ceea ești capabil să faci, nu vei putea să te apropii de idealul tău, de standardul tău.

Atât timp cât permiți proceselor negative și distructive să existe în mintea ta, nu poți crea nimic și vei fi o ființă slabă.

Dacă ai putea să conștientizezi măcar o dată influența demoralizatoare a faptului de a menține în minte un ideal al neputinței, al eșecului, până când standardele de excelență ating nivelul mediocrității și al banalului, n-ai mai fi niciodată mulțumit să sălășluiești în valea eșecului, să locuiești în subsolul vieții tale.

De exemplu, cum poți să fii liber, prosper și fericit în timp ce ești închis și subjugat de gânduri despre sărăcie, de convingerea că ești sărac și ghinionist, și că niciodată nu poți acumula la fel de mulți bani ca alții?

Cum să fii în stare să lupți pentru prosperitate când ți-ai pierdut încrederea în abilitățile tale și când ești convins că doar alții se bucură de oportunități? Nu vei fi în stare să faci un efort intens ca să-ți depășești condiția cât timp te gândești la eșec. Nu vei crede că poți depăși limitările care te încorsetează. Nu vei vedea niciun mijloc de a-ți recăpăta încrederea în tine, de a găsi un sprijin. În schimb, te vei gândi la sărăcie, vei vorbi despre sărăcie, vei acționa sub influența sărăciei, vei visa sărăcie și apoi te vei întreba de ce ești atât de ghinionist – nerealizând că e vorba despre o profeție care se autoîmplinește. Te transformi într-un magnet al negativismului care respinge succesul și atrage eșecul. Ți-ai pierdut puterea magnetică de a atrage acele forțe care te pot scoate din mediul pe care îl disprețuiești.

Negativiștii nu realizează niciodată nimic. Nu există viață în negativism, nu există nimic altceva decât deteriorare, distrugere și moarte. Negativistul este dușmanul celui care aspiră la succes. Cei care critică orice, care se plâng încontinuu de vremurile grele și de afacerile proaste, de sănătatea șubredă și de sărăcie, atrag influențe distructive și negative, care le anihilează eforturile.

Gândirea constructivă îi abandonează pe cei care gândesc mereu în mod distructiv și care folosesc un limbaj distructiv, căci acești oameni nu au nimic înrudit cu pozitivitatea, nimic care s-o atragă. Principiile creatoare nu pot exista într-o atmosferă negativă, distructivă, și nicio realizare de seamă nu poate avea loc acolo.

Negativismul paralizează ambiția și-ți otrăvește viața. Îți fură puterea. Îți distruge încrederea în sine, până când devii victima propriei situații, în loc să o stăpânești.

Alungă pentru totdeauna aceste fantome, aceste iluzii, acești dușmani ai succesului și ai fericirii. Părăsește valea disperării și a deznădejdii, ieși din miasma care a otrăvit aerul din jurul tău, îndepărtează mizeria care te-a sufocat toți acești ani și pătrunde acolo unde domină excelența, puterea și frumusețea; atunci vei începe să faci ceva cu viața ta, să fii cineva.

Indiferent de situația cu care te confrunți, ai puterea de a o depăși. Este vorba despre puterea gândirii.

Puterea minții tale este puterea încrederii în tine însuți.

CAPITOLUL 16
Cum să transformi visurile în realitate

Omul tinde să obțină acel lucru asupra căruia se concentrează, deoarece concentrarea este o forță asemănătoare cu electricitatea. O persoană care se concentrează asupra legilor, se gândește la legi, visează despre legi, citește tot ce-i cade în mână despre acest subiect, nu pierde nicio ocazie de a intra în tribunale și a asista la procese, va deveni cu siguranță avocat.

Același lucru este valabil pentru orice vocație sau artă – medicină, inginerie, literatură, muzică, oricare dintre arte sau științe. Cei care se concentrează pe o idee, care continuă să-și vizualizeze idealurile, să le hrănească, care nu-și scapă din vedere țelul, oricât de întunecată sau de neplăcută ar fi calea de a ajunge la el, obțin acel ceva pe care îl urmăresc. Își transformă mintea într-un magnet puternic care atrage lucrul asupra căruia se concentrează. Mai devreme sau mai târziu, își realizează visurile.

Într-o scrisoare alcătuită pe vremea când nu avea mai mult de 12 ani, Washington spunea: „Mă voi căsători cu o femeie frumoasă; voi deveni unul

dintre cei mai bogați oameni din ținut; voi conduce armata din colonia mea; voi guverna națiunea la crearea căreia voi contribui."

În cartea sa autobiografică, *Personal Memoirs of U. S. Grant*, generalul Grant spunea că în tinerețe, când era la West Point, l-a văzut pe generalul Scott pe cal, în timp ce trecea în revistă cadeții, și ceva din interiorul său i-a spus: „Ulysses, într-o bună zi vei fi pe cal în locul lui și vei fi generalul armatei."

Ce l-ar fi putut împiedica pe Ole Bull să devină un maestru al muzicii? Cine sau ce ar fi putut opri un băiat care înfrunta supărarea tatălui său, se furișa noaptea din pat și se ducea în pod ca să cânte la „micuța vioară roșie" care îi bântuia visele și nu-l lăsa să doarmă? Cine ar fi putut să-i împiedice pe Faraday sau pe Edison, care nu se temeau de nicio dificultate, să realizeze minunatele viziuni ale copilăriei?

Dacă poți să te concentrezi pe un gând și să-l menții cu perseverență, să colaborezi cu el în direcția celei mai mari ambiții pe care o ai, nimic nu te poate împiedica să o realizezi. Dar concentrarea sporadică, entuziasmul intermitent, oricât de intense ar fi, vor pieri în cele din urmă. A visa fără a face eforturi este doar o risipă de energie. Câștigi doar dacă îți păstrezi viziunea și faci eforturi stăruitoare și concentrate în plan material.

La biroul de brevete din Washington există mii de dispozitive pe care lumea nu a ajuns să le

folosească niciodată, doar pentru că inventatorii nu s-au agățat de viziunea lor îndeajuns de mult cât să o materializeze până la capăt. S-au descurajat. Au încetat să mai facă eforturi. Și-au lăsat viziunile să pălească, s-au demagnetizat și și-au pierdut puterea de a le realiza. Alți inventatori au preluat multe dintre aceste succese aproximative, le-au completat și perfecționat, transformându-le în niște succese reale.

Dacă ne-am manifesta dorințele intens, dacă le-am vizualiza până când intelectul nostru ar fi dominat de ceea ce ne dorim și dacă am munci cu perseverență în direcția lor, atunci le-am atrage.

Există peste tot oameni dezamăgiți care au devenit ursuzi pentru că nu au dobândit ceea ce și-au dorit – să studieze muzica sau arta, să-și exerseze scrisul, să devină avocați, medici sau ingineri, ori să aibă vreo altă profesie pentru care simțeau o chemare. Aceștia se zbat într-un mediu ostil, blestemând soarta care i-a privat de ceea ce li se cuvine. Simt că viața i-a înșelat, când de fapt s-au înșelat singuri. Nu și-au manifestat dorințele și năzuințele în mod insistent și perseverent, nu le-au hrănit și nu au refuzat cu îndârjire să renunțe la ele. Mai presus de orice, nu au făcut eforturile necesare pentru realizarea lor.

Trebuie să facem trei lucruri ca să ne îndeplinim visurile:

Să ne vizualizăm dorința.

Să ne concentrăm asupra viziunii noastre.

Să muncim ca să o transformăm în realitate.

Instrumentele necesare sunt în interiorul nostru, nu în afară. Indiferent de circumstanțele nașterii sau sorții noastre, există o singură forță care ne poate modela viața: mintea noastră.

Puterea care ne transformă dorința din viziune în realitate nu se află în mediul înconjurător sau în vreo condiție exterioară, ci este în interiorul nostru.

Există o forță magnetică nevăzută și necunoscută, apărută în urma unei concentrări de lungă durată a minții asupra unei dorințe prețioase, care atrage realitatea ce corespunde dorinței. Nu putem defini cu exactitate această forță care ne aduce din eter lucrul pe care îl dorim și-l materializează, îl modelează, astfel încât să corespundă năzuinței noastre. Știm doar că există. Eterul cosmic care ne înconjoară este plin de posibilități nebănuite, iar mintea puternică și concentrată ajunge la acest eter, la acest ocean de inteligență, și atrage ceea ce i se cuvine, materializând dorința.

Toate realizările umane au fost extrase dintr-un tărâm invizibil de mintea care a modelat materialul disponibil pretutindeni în forme care să se potrivească cu dorințele făptuitorilor.

Toate marile descoperiri, invenții, fapte mărețe, au fost materializate de gândirea și vizualizarea constantă a acestor lucruri de către autorii lor. Aceste personaje remarcabile n-au renunțat la

viziunea lor, iar aceasta din urmă a devenit un magnet puternic care a atras realizarea visurilor lor din inteligența universală.

Ideea telefonului i-a venit profesorului Alexander Bell când trăgea un fir printr-o gaură făcută într-o cutie de metal și a descoperit astfel că vocea poate fi transmisă. Ideea l-a cucerit atât de tare pe inventator, încât nu a mai putut dormi și, pentru o vreme, l-a adus la sapă de lemn. Dar nimic nu i-a putut răpi viziunea și nici nu l-a împiedicat să o materializeze.

Am locuit lângă profesorul Bell, chiar în camera alăturată, în timp ce lucra la invenția lui. Am văzut cum se lupta cu sărăcia, cum asculta criticile și acuzele prietenilor lui, în timp ce-și continua munca vizionară – până când telefonul a devenit o realitate, realitate în lipsa căreia viața modernă nu s-ar putea desfășura.

Celulele creierului se dezvoltă ca răspuns la dorință. Unde nu există dorință, nu există progres. Creierul se dezvoltă cel mai mult în direcția ambiției conducătoare, acolo unde activitățile mentale sunt cele mai pronunțate. Dorința de a avea o carieră muzicală, de exemplu, dezvoltă celulele din creier responsabile de simțul muzical. Ambiția legată de afaceri dezvoltă acea parte din creier care are legătură cu afacerile, celulele care se activează în cadrul managementului executiv, administrarea afacerilor, câștigarea banilor. Când solicităm ceva creierului prin intermediul dorinței, acea parte răspunde dezvoltându-se.

O fată săracă, fiica unor oameni modești din Maine, care credeau că a fi cântăreață este un păcat de neiertat, nu vedea inițial nicio modalitate de a-și realiza visurile pe care le avea în secret, dar a continuat să-și vizualizeze idealul, hrănindu-și dorința și făcând singurul lucru pe care i-l permiteau părinții: să cânte în corul bisericii. Treptat, calea i s-a deschis și, pas cu pas, fata din Maine a ajuns faimoasa Madame Nordica, una dintre cele mai mari cântărețe din lume. Creierul ei s-a dezvoltat încontinuu în direcția viziunii ei, atrăgând ceea ce avea nevoie ca să o materializeze.

Chiar dacă ești o fată săracă de la țară și nu vezi nicio cale de a-ți părăsi părinții sărmani și bătrâni ca să te pregătești pentru carieră, nu renunța la dorința ta. Fie că este vorba despre muzică, artă, literatură, afaceri sau vreo altă profesie, nu renunța la ea. Oricât de întunecate ar fi perspectivele, continuă să-ți vizualizezi dorința și se vor ivi oportunitățile care îți vor permite să o transformi în realitate. Indiferent ce ți-a sortit Creatorul, El îți va oferi șansa de a înfăptui – dacă te agăți de viziunea ta și te străduiești din răsputeri să o realizezi.

Gândește-te la Lillian Nordica, Lucy Stone, Louisa Alcott, Mary Lyon, Anna Howard Shaw, la miile de femei care erau încorsetate la fel ca tine, de sărăcie sau de circumstanțe neplăcute de vreun fel sau altul, dar care, în ciuda tuturor lucrurilor, au reușit să facă ceea ce și-au dorit să facă, să fie

ceea ce au năzuit să fie. Prinde curaj și crede că Dumnezeu ți-a dat „toate instrumentele divine de a-ți croi calea“ spre dorința sufletului tău.

Problema multora dintre noi este că ne e frică să credem așa ceva. Ne temem că soarta își va bate joc de noi, că viziunile noastre mentale nu se vor fructifica. Nu înțelegem legile care guvernează forțele gândirii noastre, așa cum nu înțelegem legile care guvernează universul. Dacă am avea credință în puterea lor, gândurile și eforturile noastre intense ar germina, ar înmuguri și ar înflori precum sămânța minusculă pe care o punem în pământ.

Cei mai mulți dintre noi, în loc să ne luăm dorințele în serios, le bagatelizăm ca și cum ar fi niște jucării, ca și cum nu ar putea niciodată să se materializeze. Nu credem în caracterul lor divin. Considerăm că năzuințele inimii, dorințele sufletului sunt niște capricii fanteziste, niște basme ale imaginației. Cu toate acestea, știm că fiecare invenție, fiecare descoperire sau realizare care a reprezentat o binecuvântare pentru omenire a început cu o dorință, cu o năzuință de a crea sau de a face un anumit lucru și că năzuința perseverentă a fost însoțită de efortul de a transforma imaginea mentală în ceva real.

Ne este greu să înțelegem că ambiția însoțită de efort este de fapt o putere creatoare care tinde să se realizeze pe sine. Mintea noastră este ca cea a discipolului care se îndoiește, care nu vrea să creadă că Domnul a înviat până când nu atinge cu

degetul coasta străpunsă de suliță. Doar lucrurile care pot fi văzute ni se par reale, când, de fapt, cele mai reale lucruri din lume sunt nevăzute.

Nu ne îndoim de existența forței care face sămânța să înmugurească, florile să înflorească și fructele și legumele să dea rod. Este invizibilă. Nu o simțim, dar știm că e acolo. Nimeni nu poate vedea sau auzi gravitația ori forțele care echilibrează pământul și-l rotesc prin spațiu, care îl fac să se învârtă pe orbită fără o deviație de o zecime de secundă într-un secol, dar cine poate să se îndoiască de existența lor? Pune cineva la îndoială puterea colosală a electricității pentru că nu poate fi văzută, auzită sau mirosită?

Puterea dorințelor noastre, a aspirațiilor noastre sufletești, atunci când este însoțită de efortul de a le realiza, este la fel de reală precum oricare dintre forțele nevăzute din marele laborator al Naturii. Marele eter cosmic este plin de potențial invizibil și orice provine din el este ca un răspuns la chemarea ta. Tot ce ai realizat în viață este rezultatul unei legi psihice căreia i te-ai supus, în mod conștient sau inconștient.

Nu comite eroarea de a crede că nu vei găsi calea pentru că nu vezi niciun mijloc posibil de a realiza ceea ce-ți dorești. Intensitatea năzuinței tale de a avea o anumită carieră, de a face un lucru anume este cea mai bună dovadă că ai capacitatea de a-i fi pe măsură și că această capacitate ți-a fost dată cu un scop – poate chiar de a juca un rol divin, magnific, în marele plan universal.

Năzuința este predecesoarea realizării. Este sămânța care va germina dacă este hrănită cu efort.

Imaginează-ți doar că ai o lanternă care te însoțește și care-ți va lumina următorul pas. Nu e necesar să vezi capătul drumului. Nu e nevoie de lumină decât pentru următorul pas. Credința în viziunea ta și efortul perseverent vor face restul.

Manifestă-ți dorințele, prețuiește-ți năzuințele, scoate-ți la suprafață aspirațiile cu toată intensitatea și perseverența de care ești în stare și vei fi surprins să vezi cât de repede vor începe să-și atragă afinitățile, cum vor crește și vor căpăta o formă tangibilă și în cele din urmă vor deveni lucruri reale. Proiectează-ți dorințele în univers cu îndrăzneală si cu cea mai mare încredere. Acolo vei strânge materialul din care îți vei construi castelul visurilor tale.

Marele dezavantaj al timpurilor noastre nu este lipsa șansei sau a oportunității, ci pierderea viziunii, faptul că ne lăsăm ambiția să moară.

Gândește-te cât de mult trebuie îngrijită sămânța înainte de a da naștere vieții. Observă cum un mugur delicat trebuie să fie ademenit de soare și de aer săptămâni întregi – uneori chiar luni – înainte de a scoate capul din pământ. Imaginează-ți că sămânța ar spune: „Nu pot să ies din acest pământ întunecat. Aici nu e lumină. Sunt atât de fragilă, încât la cea mai mică presiune mă pot rupe și nu voi mai crește niciodată. Singura scăpare este să pătrund prin acest pământ tare, iar pentru asta,

e nevoie de o forță uriașă. Voi fi strivită, strangulată, înainte de a ajunge la jumătatea drumului.“

Dar nu se întâmplă așa. Ceva din sămânță o mobilizează să încerce imposibilul și iată că, în cele din urmă, își saltă capul deasupra a ceea ce considera că este marele dușman al progresului său. Mai mult decât atât, pământul întunecat, acela care părea să stea în calea viitorului ei, devine sprijinul și puterea ei. Efortul de a ieși din pământ i-a întărit fibra și a pregătit-o ca să facă față elementelor de la suprafață, furtunilor cu care va trebui să dea piept.

Deci chiar dacă trăiești într-un loc uitat de lume – departe de o metropolă înfloritoare, de biblioteci și de cultură – și simți că ești un inginer înnăscut, dar nu vezi nicio cale de a dobândi o educație tehnică, nu-ți pierde curajul sau speranța. Fă rost de cărțile de specialitate de care poți.

Agață-te de viziunea ta! Înaintează în orice direcție poți. S-ar putea să dureze ani întregi, dar dacă îți ești fidel ție însuți, concentrarea asupra dorinței tale, eforturile făcute vor deschide o ușă spre lumină și, cât ai clipi, vei fi pe drumul spre țelul tău.

La fel ca planta fragilă, este posibil să fii îngrădit de obstacole aparent insurmontabile; este posibil să nu vezi nicio rază de soare prin pământul tare al circumstanțelor cumplite, dar păstrează-ți viziunea și mergi înainte. Prin strădaniile tale, vei deveni puternic, vei găsi soarele, aerul, creșterea și viața.

Dacă ești prizonierul unei ocupații dezagreabile și ești tentat să-ți pierzi curajul și să renunți la visurile tale pentru că nu vezi nicio cale de a deveni mai bun, tocmai acesta este momentul să te agăți de ele și să insiști să le materializezi. Fără să știi, este posibil să fii la mijlocul drumului, iar dacă vei continua să insiști, anotimp după anotimp, vei ajunge la lumina soarelui și la aer, la libertate.

Cheia care va deschide ușa ce pare să te țină prizonier nu este în mâna sorții. Este modelată de gândurile tale.

Dar există puțini oameni care conștientizează relația strânsă dintre viziune, minte și realizare. Dacă ar fi să numesc cauza principală pentru majoritatea eșecurilor în viață, aș spune că este tocmai această neînțelegere a relației dintre gândire și realizare. Așa se explică stingerea treptată a visurilor, pierderea viziunii.

În tinerețe suntem entuziaști. Viziunea noastră este strălucitoare și seducătoare, și suntem încrezători că vom izbuti, că vom face ceva remarcabil, ceva special, neobișnuit. Dar după câteva piedici și eșecuri, ne pierdem curajul, și credința în viziunea noastră dispare. Apoi descoperim că ambiția noastră începe să se deterioreze. Nu mai este conturată atât de clar ca înainte. Idealurile noastre sunt ceva mai atenuate, iar dorințele sunt mai puțin insistente.

Încercăm să găsim motive și scuze pentru eforturile noastre anemice și pentru entuziasmul nostru în scădere.

Credem că e din cauza epuizării – că suntem obosiți și că avem nevoie de odihnă. Sau că nu stăm prea bine cu sănătatea și că, în curând, dorința intensă de altădată va reveni. Și înainte să ne dăm seama, acest proces insidios de atrofiere a voinței continuă, încât ne stinge focul interior.

Problema este că nu am ținut cum trebuie de viziunea noastră. Nu am înțeles nici pe jumătate puterea minții de a ne ajuta să ne atingem scopul, atunci când ne agățăm ferm și perseverent de viziunea noastră.

Ceea ce obținem de la viață depinde în mare parte de fidelitatea față de viziunea noastră.

Cât de mult ești stăpânit de viziunea ta? A pus mâna pe tine cu o forță pe care nimic în afară de moarte nu o poate relaxa sau strâmtoarea ei este atât de ușoară, încât te poți despărți de ea cu ușurință, te poți descuraja în încercarea de a o materializa?

Doi marinari cheamă același vânt să miște bărcile în direcții opuse. Nu vântul, ci pânzele ridicate sunt cele care determină destinația.

Cei care au stofă de învingători nu renunță la viziunea lor chiar dacă îi paște pericolul înfometării, căci ei știu că nu există decât o singură cale de a o materializa – aceea de a se

agăța de ea în momentele furtunoase sau stresante, în ciuda oricărui obstacol sau oricărei descurajări.

Ignoră descurajările, ghinioanele sau eșecurile cu care te confrunți, nu lăsa pe nimeni, nicio combinație de circumstanțe nefericite să-ți distrugă credința în visul tău, în ceea ce crezi că ești menit să faci. Nu contează că faptele par să contrazică rezultatele pe care le urmărești. Indiferent cine ți s-ar opune sau cât de mult vei fi jignit și condamnat de ceilalți, agață-te de viziunea ta, pentru că este sacră. Este îndemnul divin din tine. Nu ai niciun drept să-i permiți să pălească.

Succesul final va fi proporțional cu abilitatea ta de a te agăța de propria viziune în momentele de descurajare. Va depinde în mare măsură de încăpățânarea ta, de tenacitatea ta de buldog. Dacă te dai înapoi în fața criticilor și a opoziției, îți vei demagnetiza mintea și vei pierde avântul câștigat anterior. Oricât de întunecate sau de amenințătoare ar fi perspectivele, continuă să muncești, continuă să-ți vizualizezi visul și vei găsi o cale neașteptată de a-l îndeplini.

Elimină pentru totdeauna orice gând că ai putea eșua în atingerea scopului tău. Îndreaptă-ți chipul spre el. Continuă să privești cu fermitate în direcția ambiției tale, oricare ar fi ea. Ia decizia să nu accepți înfrângerea și, prin atitudinea ta mentală, prin hotărârea ta, vei crea o forță incredibilă prin care vei atrage ceea ce ți se cuvine.

Dacă ai curajul și rezistența de a nu abandona, de a persevera până la capăt, dacă ai mereu o atitudine victorioasă față de viziunea ta, eforturile tale vor fi încununate de succes.

La baza oricărei realizări stă dorința. Suntem produsul dorințelor noastre. Ceea ce ne dorim, ceea ce ne străduim să obținem, viziunea pe care o hrănim este ceea ce ne modelează viața și caracterul.

CAPITOLUL 17
Cum să obții ceea ce vrei

Suntem niște magneți umani. Sau, mai precis, mintea noastră este un magnet.

O bucată de oțel magnetizat va atrage doar obiectele din fier. Nu are nicio afinitate pentru lemn, cupru, cauciuc sau orice altă substanță care nu conține fier. În mod similar, atragem și stabilim constant relații cu lucrurile și oamenii care răspund la gândurile și la idealurile noastre.

Mediul nostru, cei cu care ne asociem și situația noastră generală sunt rezultatul atracției noastre mentale. Aceste lucruri s-au materializat pentru că ne-am concentrat asupra lor, am creat legături mentale cu ele; sunt afinitățile noastre și vor rămâne în preajma noastră atât timp cât afinitatea pentru ele va continua să existe în mintea noastră.

Gândurile tale, punctele tale de vedere, concepția ta despre statutul și poziția ta în viață, idealul tău legat de viitor te vor atrage ca un magnet spre realizarea lor. Dacă îți concentrezi mintea, previziunile și așteptările asupra sărăciei, eșecului și nefericirii, dacă abandonezi ambiția, speranța, așteptarea lucrurilor bune, dacă te lași cuprins de frică, îngrijorare, îndoială, de anticiparea răului,

magnetul mental te va atrage inevitabil spre situații jalnice, spre o poziție inferioară, spre asocierea cu persoane de joasă speță.

Marea problemă a noastră, a celor care se luptă cu niște condiții nefericite, este că nu gândim cum trebuie și nu atragem lucrurile potrivite.

„Gândește-te la lucrurile pe care ți le dorești." În aceste cuvinte puține este cuprinsă cea mai profundă filozofie. Gândește-te la ele cu claritate, cu perseverență, concentrându-te asupra lor cu toată forța minții tale, și zbate-te pentru ele cu toată energia ta. Astfel vei deveni un magnet pentru lucrurile pe care le dorești. Dar în momentul în care începi să te îndoiești, să te îngrijorezi, să te temi, pierzi legătura cu aspirațiile tale autentice, și lucrurile pe care ți le dorești se îndepărtează de tine. Atitudinea ta mentală le alungă. Nu se pot apropia de tine, pentru că te delimitezi de ele. Într-adevăr, așa cum magneții cu polarități inversate se îndepărtează unul de altul, și tu le respingi la fel. Tu te îndrepți într-o direcție, iar lucrurile pe care le vrei se îndreaptă în direcția opusă.

Indiferent cât de descurajantă ar fi perspectiva ta actuală, cât de nepromițător ar părea viitorul tău, agață-te de dorința ta și o vei realiza. Imaginează-ți condițiile ideale, vizualizează succesul la care aspiri, imaginează-ți că ești deja în poziția pe care vrei să o atingi. Nu accepta limitările, nu permite să-ți pătrundă în minte alte sugestii decât cele legate de succesul și de condițiile la care aspiri.

Imaginează-ți dorințele ca și cum ar fi deja realizate și ține la viziunea ta cu toată tenacitatea de care ești în stare. Aceasta este calea de a scăpa de dificultăți, de a ajunge la un nivel superior, la niște condiții mai bune și mai luminoase.

Acel ceva din tine care năzuiește să iasă la suprafață, să fie exprimat, este vocea lui Dumnezeu care te cheamă. N-o ignora. Nu-ți fie teamă de dorințele tale, căci ele au o natură divină. Nu încerca să le suprimi, crezând că sunt extravagante, utopice. Creatorul nu ți-a inspirat o dorință pe care să nu o poți împlini.

Unul dintre motivele pentru care viețile multora dintre noi sunt atât de limitate și de ciuntite, atât de neînsemnate și de banale este că ne e teamă să ne exprimăm dorințele și aspirațiile, ne e teamă să le vizualizăm. Ne-am obișnuit atât de mult să avem încredere doar în lucrurile pe care le putem vedea în plan material, în ceea ce este evident pentru simțurile noastre, încât este dificil să realizăm că adevărata noastră putere, forța care realizează de fapt lucrurile este în mintea noastră. În loc să credem că vom dobândi lucrurile pe care ni le dorim, credem în limitările noastre, în restricțiile noastre. Gândind eronat și neavând credință, ne demagnetizăm în raport cu dorințele noastre. Vedem doar obstacolele din calea noastră și uităm faptul că o minte hotărâtă și fermă este mai puternică decât orice obstacol care i s-ar opune.

Benjamin Disraeli știa acest lucru atunci când spunea: „Omul nu este o unealtă a circumstanțelor. Circumstanțele sunt unelte ale omului.“ El a demonstrat adevărul acestei afirmații în propria sa viață. În niște condiții ostile încă de la început, acest tânăr evreu hotărât a depășit toate obstacolele și și-a atins idealul. A devenit prim-ministru al Angliei și a fost numit conte de Beaconsfield de către regina Victoria.

Cei care au avut succes în viață și-au imaginat cum vor avea succes, și-au imaginat că vor ocupa pozițiile la care aspirau. Au avut succes mai întâi în mintea lor. Și-au menținut o viziune despre sine ca având parte de lucruri din ce în ce mai bune. Și-au afirmat constant capacitatea de a progresa, de a crește pe măsura idealului lor. Dacă sperăm să ne îndeplinim visurile, trebuie să facem ca ei; trebuie să trăim conștientizând realizarea idealului nostru. Aceasta este modalitatea de a depăși dificultățile care ne așteaptă, de a deschide porțile care ne separă de ceea ce ni se cuvine.

Dacă ești descurajat de eșecuri și dezamăgiri repetate, dacă suferi din cauza unei ambiții zădărnicite, dacă nu faci ceea ce îți dorești cu ardoare, dacă viața nu-ți oferă satisfacția, succesul și bucuria unei slujbe potrivite, dacă planurile tale nu dau roade, dacă ești împovărat de sărăcie și de un mediu meschin, brutal și ostil, atunci ceva este în neregulă, dar nu cu lumea, ci cu tine. Nu gândești cum trebuie. Nu te vizualizezi așa cum îți dorești să fii.

Suntem reprezentarea a ceea ce am gândit, am crezut și am făcut în trecut. În fiecare moment al vieții noastre trăim rezultatul gândurilor pe care le-am avut. Lucrurile exterioare care au acționat asupra noastră, modelând condițiile în care trăim, sunt roadele propriilor noastre motive, gânduri și acțiuni. Ceea ce credem, ceea ce gândim și ceea ce așteptăm ne modelează viața. Controlând și direcționându-ne gândurile, susținute de eforturi corespunzătoare în plan fizic, putem să atragem orice ne dorește inima.

De câte ori n-am auzit spunându-se despre o persoană: „Acestui om îi reușește orice face“ sau „Tot ce atinge acest om se transformă în aur.“ De ce? Pentru că acești oameni își imaginează succesul oricărui demers și fac eforturi în sprijinul viziunii lor. Prin faptul că se agață de viziunea lor, printr-o hotărâre fermă și un efort consecvent, acești oameni se transformă continuu într-un magnet care atrage ceea ce li se cuvine. Conștient sau inconștient, folosesc acea forță prin intermediul căreia oricare dintre noi se poate modela pe sine și circumstanțele exterioare.

Având o gândire perseverentă adecvată, ajutată de exercitarea constantă a voinței, putem să ne transformăm pe noi înșine și circumstanțele noastre. Pur și simplu, e o chestiune de gândire potrivită. De fiecare dată când vizualizăm lucrul la care năzuim, când ne imaginăm că ocupăm poziția la care aspirăm, ne formăm un obicei care

va tinde să permanentizeze cele mai bune momente ale noastre, să transforme în realitate viziunea pe care o avem despre idealul nostru.

Dacă fiecare dintre noi ar ști posibilitățile pe care le are puterea noastră de vizualizare, viețile noastre ar fi schimbate în mod radical.

La un moment dat, o mare parte a regiunii dintre Omaha și Munții Stâncoși era numai deșert și părea să fie total lipsită de valoare. Mulți se întrebau oare de ce a irosit Creatorul aceste milioane de acri, iar când în Congres s-a sugerat ca guvernul să construiască o cale ferată prin acest deșert, care să lege fluviul Missouri de Coasta de Vest, până și oameni ca Webster au râs de această idee. Webster a spus că un astfel de demers ar însemna o risipă nepermisă a banilor publici și a sugerat să se importe cămile pentru transportul poștei prin deșert. Credea că acesta era singurul lucru care se putea face cu acel pământ pustiu.

Dar viziunea pe care au avut-o cei care au pus la cale construirea căii ferate Union Pacific nu era un vis stupid, ci o prefigurare a realității. Înainte de a fi fost pusă o singură șină din calea ferată, acești oameni au văzut orașe mari și înfloritoare, populații numeroase și milioane de ferme roditoare, care aveau să răsară de nicăieri acolo unde cei lipsiți de viziune nu au văzut decât pământ alcalin, tufișuri de salvie și coioți. Acești oameni care nu s-au lăsat limitați de aparențe, de

ceea ce le spuneau simțurile, au transformat deșertul într-un loc de o colosală frumusețe și bogăție.

Ființele umane sunt precum deșertul arid, plini de posibilități minunate care așteaptă doar acel ceva care să le stimuleze forțele latente și să facă germenii acestor posibilități să înflorească și să dea naștere la frumusețe și putere. Avem nevoie de o credință fermă în viziunea asupra noastră din momentul de inspirație maximă. Imediat ce ne simțim atinși de puterea energizantă a unei credințe inalterabile în capacitatea noastră de a fi ceea ce ne dorim să fim, viețile noastre vor înflori în frumusețe și grandoare.

Conștientizarea puterii noastre de a crea idealuri și de a le materializa este sortită să revolutioneze lumea, pentru că viața noastră se bazează pe idealuri. Această putere de a construi la nivel mental este calea către împlinire, calea care ne conduce către viitor. Nu putem realiza nimic, nu putem face nimic, nu putem crea nimic dacă nu avem un ideal, o viziune.

James Allen afirma: „Viziunea pe care o cinstești în mintea ta, idealul pe care îl preaslăvești în inima ta îți vor modela viața și vor determina cine ești.

Cei nechibzuiți, ignoranți, indolenți, văzând doar efectele aparente ale lucrurilor și nu lucrurile în sine, vorbesc despre noroc, despre soartă și întâmplare. Când văd un om care se îmbogățește, aceștia spun: «Ce norocos este!» Văzând un altul

care devine intelectual, exclamă: «Ce favorizat este!» Și observând caracterul cucernic și influența remarcabilă a altuia, afirmă: «Cum îl ajută soarta pe omul acesta mereu!» Ei nu văd încercările, eșecurile și eforturile prin care au trecut de bunăvoie acești oameni ca să câștige experiență; habar n-au de sacrificiile și de strădaniile nedomolite pe care le-au făcut, de credința lor că vor depăși ceea ce pare de nedepășit și că vor realiza viziunea din inima lor.“

Motivul pentru care mulți oameni nu-și realizează idealurile este că nu sunt dispuși să depună eforturi ca să le materializeze. Nu uita că năzuința, dorința de a face un anumit lucru nu fac decât să planteze sămânța ambiției. Dacă te oprești aici, vei avea la fel de multe rezultate ca țăranul care pune sămânța în pământ fără să pregătească solul, fără să-l fertilizeze și să-l plivească.

Dorința de a realiza acel ceva la care râvnește inima ta trebuie să fie sprijinită de intenția sinceră de a face tot ce poți, de un efort onest de a-ți transforma viziunea în realitate. Simpla dorință, oricât de insistentă sau de puternică ar fi ea, nu te va ajuta să-ți împlinești visurile. Trebuie nu doar să plantezi sămânța dorinței și a năzuinței, trebuie să o hrănești, să o cultivi, s-o îngrijești, altfel, vei culege doar ciulini. Vedem peste tot oameni care au parte de o recoltă săracă pentru că au semănat doar dorințe. Acești oameni abia dacă culeg cât să nu moară de foame, și asta pentru că nu au avut grijă de sămânța lor după plantare.

Îngrijirea constantă, cultivarea dorinței, a ambiției, ținerea năzuințelor inimii și sufletului vii, viguroase și sănătoase prin demersuri active reprezintă singurele căi de a ne realiza visurile.

Acel ceva la care ne gândim cel mai mult se inserează constant în țesătura carierei noastre, devine o parte din noi, sporind puterea magnetului nostru mental de a atrage acele lucruri pe care le dorim cu înflăcărare.

Cu toate acestea, legea nu este nici morală, nici imorală, natura obiectivului asupra căruia ne concentrăm nu îi afectează acțiunea. Poate fi vorba de viziunea nobilă a Ioanei d'Arc, a lui Savonarola sau a lui Lincoln, ori poate fi vorba de un obiectiv total egoist și nevrednic: oricare ar fi viziunea noastră, forțele de atracție, forțele constructive vor conduce spre realizarea ei. A visa, a crede și a face eforturi într-un sens sau altul generează rezultate asemănătoare. Ideea este că visurile și eforturile perpetue, vigilența de a profita de oportunități, vizualizarea constantă a lucrului la care năzuim vor produce inevitabil rezultatele dorite – având la bază viziunea noastră care ne aduce lucrurile pe care le dorim.

Cadrul structurii vieții este invizibil. El există în plan mental. Construiești fundamentul viitorului tău și îi stabilești limitele prin așteptările pe care le vizualizezi. Realizările tale sunt pe măsura planurilor tale. Planurile mentale sunt întotdeauna pe primul loc. Ceea ce vei construi în viitor nu va fi altceva decât executarea în detaliu a

ceea ce vizualizezi astăzi. Viitorul este pur și simplu o extensie a prezentului. În acest moment, prin obiceiurile tale, prin atitudinea ta mentală predominantă, îți stabilești locul în viață. Te poziționezi, stabilești ce vrei să fii. Cu alte cuvinte, în acest moment îți construiești viitorul, stabilind care îți va fi poziția în lume. Și aceasta poate fi vastă, în continuă evoluție, sau poate fi îngustă, chinuitoare și găunoasă, în funcție de planul tău mental, de viziunea pe care o ai.

Singura lume pe care o vei cunoaște, singura lume reală pentru tine este cea pe care o creezi mental. Mediul pe care îl creezi din gândurile tale, din credințele tale, din filozofia ta este singurul în care vei trăi.

Magnetul mental nu poate atrage calități contrare. Poate atrage lucruri asemănătoare lui și este privilegiul nostru de a-i conferi magnetului calitatea. Putem să-i insuflăm ură. Sau gelozie. Sau invidie. Sau răzbunare. În scurt timp, putem demagnetiza magnetul care atrage lucruri bune, astfel încât să atragă lucruri rele. Noi decidem calitatea curentului magnetic pe care îl emanăm, dar cum mintea mereu emană sau atrage ceva, acel *ceva* care se întoarce la noi corespunde emanației noastre.

Ceea ce se află în mintea ta în acest moment este lucrul pe care îl inviți să sălășluiască în tine. Suspiciunea ta atrage suspiciune. Gelozia aduce și mai multă gelozie, ura, mai multă ură, așa cum iubirea atrage iubire, prietenia, și mai multă

prietenie, așa cum compasiunea și bunăvoința față de ceilalți atrag același lucru din partea lor și-ți sporesc popularitatea și puterea de atracție.

Construim ceea ce gândim. Viețile noastre ne urmează gândurile. Așa cum gândim, așa și suntem. Mulți dintre noi se autolimitează, având îndoieli și frici întunecate care le micșorează puterile și posibilitățile divine. Ei nu realizează că sunt propriii lor temniceri, că se încarcerează în condițiile pe care le disprețuiesc. Nu au învățat cum să devină magneți pentru lucrurile pe care și le doresc. Ei nu știu că ceea ce ni se cuvine ne caută și ne va găsi, fie că este vorba de prosperitate, prieteni, iubire, fericire sau oricare altă dorință legitimă – asta dacă nu le alungăm cu o gândire potrivnică.

Limita gândirii tale va fi limita posibilităților tale. Un ideal limitat îți va limita punerea lui în aplicare. Nu vei ajunge niciodată mai departe de viziunea și de credința ta în ea.

Indiferent cât de nefericit este mediul în care te afli sau cât de puțin promițătoare este situația ta prezentă, dacă te agăți de viziunea ta și continui să lupți pentru realizarea ei, îți construiești și îți amplifici mental idealul, sporind puterea magnetului mental de a atrage ceea ce ți se cuvine.

Nu băga în seamă ceea ce ți se opune, nu ține cont de critici, nu are importanță dacă ceilalți spun că ești prost sau nebun – așa au spus și despre marii inventatori, artiști, oameni de știință și compozitori. Rămâi fidel mesajului misterios

din interiorul tău, vocii divine care te îndeamnă să mergi mai departe. Indiferent la ce lucruri trebuie să renunți, indiferent ce sacrificii trebuie să faci, renunță la tot, dacă este necesar, dar agață-te de idealul care îți bântuie visurile, pentru că el indică steaua destinului tău, iar dacă o urmezi, vei ieși din întuneric și vei merge către frumusețe și lumină. Cel mai înalt ideal al tău, viziunea despre opera vieții tale pe care vrei s-o materializezi reprezintă cel mai bun prieten al tău. Păstrează-l cât poți de aproape, respectă-l și te va conduce la țelul tău. S-ar putea să nu înțelegi de ce această stea este atât de departe sau de ce ai parte de atâtea obstacole și dificultăți, dar dacă nu-ți întorci privirea de la stea și asculți vocea sufletului care te îndeamnă să continui, vei ajunge la ea.

Doar pentru că te străduiești să faci o muncă împotriva căreia se revoltă întreaga ta natură, pentru că nu are cine să-i ajute pe părinții tăi bătrâni sau pe fratele ori sora ta bolnavă, nu trage concluzia că viziunea ta trebuie să piară. Continuă să mergi mai departe și afirmă-ți puterea de a obține ceea ce-ți dorești. Sute și mii de oameni săraci, cu și mai puține oportunități decât tine, au împlinit fapte nemuritoare pentru că au avut credință în idealul lor și în puterea lor de a-l atinge.

Prin concentrarea constantă a gândirii asupra rezolvării unor probleme științifice, la care s-a adăugat credința în puterea lui de a rezolva aceste probleme, Edison a atras asupra sa forțele care

l-au făcut unul dintre cei mai mari inventatori. Mintea sa o lua mereu înainte, vizualizând invenția pe care încerca s-o creeze. Mereu se imagina pe sine mai sus, mai departe, iar succesul a luat-o pe urma viziunii și a credinței lui.

Să ne imaginăm că Edison și-ar fi pierdut credința în viziunea lui. Să ne imaginăm că ar fi permis obstacolelor să-l descurajeze și că și-ar fi spus: „Mii de oameni au gândit în același fel, încercând de mult timp să rezolve aceste probleme, și au eșuat, cum pot să mă aștept ca eu să reușesc? De ce mi-aș irosi timpul și energia încercând să fac ceea ce altora li s-a părut imposibil?“ Crezi că ar mai fi devenit acea persoană puternică pe care o cunoaștem azi? Bineînțeles că nu. Nu ar fi avut cum. Ușile se deschid mereu, oportunitățile se ivesc întotdeauna pentru cei care au încredere și muncesc, dar cei slabi, care se îndoiesc și nu fac mare lucru n-au parte de nimic, cei care nu cred în divinitatea și în puterea lor nu reușesc nimic.

Oricât de întunecată și de amenințătoare ar fi calea, imaginează-ți că ai o lanternă care îți face lumină la fiecare pas și, deși următoarea porțiune de drum pare sumbră și descurajantă, când ajungi acolo, va ajunge și lumina odată cu tine. N-ai nevoie de lumină decât pentru pasul următor, ca să știi că mergi în direcția bună.

Știința ne spune că aripile vulturului s-au dezvoltat ca răspuns la dorința sa de a zbura, de a se înălța în văzduh. Dorințele tale, năzuințele tale pentru ceva mai înalt și mai măreț, aspirațiile tale

sprijinite de o intenție invincibilă îți vor dezvălui aripile, îți vor spori puterea latentă ca să te poți înălța dincolo de situația ta mediocră și să atingi întreaga măsură a posibilităților tale.

Dacă fiecare dintre noi ar fi învățat să-și păstreze intactă viziunea sufletească, să nu se atingă niciodată de acel ceva sacru din interiorul nostru care arată spre ceruri, acel ceva care, indiferent cât de nefericită ar fi situația noastră, ne îndeamnă să privim în sus, nu în jos, să tindem la mai bine, nu la mai rău, atunci noi – și întreaga civilizație – am avansa cu pași uriași.

Ne ridicăm odată cu viziunea noastră. Orice înălțare, orice progres are loc mai întâi la nivel mental. Se bazează pe credința noastră într-un ideal vizualizat. Totul începe cu o viziune, iar rezultatele vor fi mereu pe măsura naturii acestei viziuni și a fidelității noastre față de ea.

Într-o bună zi, vom descoperi că vizualizarea este unul dintre marile secrete ale formării caracterului și ale realizării. Efortul urmează vizualizarea, așa cum realizarea urmează efortului. Întotdeauna gravităm spre viziunea din mintea noastră și nu vom înainta în altă direcție decât în cea la care ne gândim preponderent, care reprezintă dorința noastră dominantă, scopul nostru principal. Prin urmare, ca să fii cea mai bună versiune a ta, trebuie să-ți urmezi inspirația, să urmezi acel lucru la care aspiră sufletul tău.

H. Emile Lady spunea: „Dorința pe care o ai în inimă pentru orice lucru este promisiunea pe care

Dumnezeu ți-a trimis-o în prealabil, ca să-ți arate că acesta deja îți aparține în tărâmul nelimitat al posibilităților.“

CAPITOLUL 18
A fi pe aceeași lungime de undă

Nimic nu-l putea convinge pe Ole Bull să cânte în public până când vioara sa nu era acordată perfect. Nu conta cât timp îi lua și cât de nerăbdător devenea publicul, dacă o coardă era prea întinsă, chiar dacă nimeni în afară de el nu sesiza disonanța, instrumentul trebuia acordat înainte ca el să înceapă să cânte. Un muzician mai slab n-ar fi procedat așa. Și-ar fi zis: „O să termin piesa asta chiar dacă o coardă este puțin dezacordată. Nimeni în afară de mine nu-și va da seama."

Marii profesori de muzică spun că nimic nu poate deteriora sensibilitatea urechii și nu poate reduce percepția și standardul muzical la fel de repede ca folosirea unui instrument dezacordat sau cântatul cu persoane care nu pot aprecia diferențele fine ale tonurilor. După o vreme, mintea nu mai distinge nuanțele tonale subtile. Vocea imită și se ia rapid după instrumentul muzical care o acompaniază. Urechea este amăgită și, foarte curând, cântărețul capătă obiceiul de a cânta fals.

Nu contează ce instrument folosești în marea orchestră a vieții, fie că este vorba despre vioară,

pian, voce, ori poate mintea ta se exprimă în domeniul literaturii, dreptului, medicinei sau al altei vocații – nu poți să participi la marele spectacol al umanității dacă nu ești în armonie cu ceilalți.

Orice ai face, nu cânta și nu munci într-o notă falsă. Nu lăsa instrumentul dezacordat să-ți strice urechea sau aprecierea mentală. Familiarizarea cu dezacordul îți va distruge percepția succesului. Nici măcar Paderewski n-ar putea să scoată armonii sublime dintr-un pian dezacordat.

Dezacordul mental este fatal pentru calitatea muncii. Emoțiile distructive – îngrijorarea, anxietatea, ura, gelozia, furia, lăcomia, egoismul – sunt dușmani mortali ai eficienței. Nu poți să dai ce e mai bun din tine când ești posedat de vreuna dintre aceste emoții, așa cum un ceas nu poate indica ora exactă când există fricțiune între piesele mecanismului său delicat. Ca să indice ora exactă, ceasul trebuie reglat perfect. Fiecare rotiță, fiecare zimț, fiecare angrenaj, fiecare rulment trebuie să fie perfect din punct de vedere mecanic, pentru că orice defect, orice fricțiune va face imposibilă indicarea orei exacte. Mașinăria umană este infinit mai delicată decât mecanismul celui mai precis cronometru și are nevoie să fie reglată, să fie acordată perfect, să fie ajustată cu acuratețe în fiecare dimineață înainte de a începe ziua, așa cum o vioară trebuie acordată înainte de a începe concertul.

Ai văzut vreodată un storcător de rufe centrifugal? Se clatină atât de tare când începe să se învârtă, încât pare că o să se dezmembreze. Dar, treptat, odată cu creșterea vitezei, mișcarea devine din ce în ce mai uniformă, iar mașinăria se învârte cu mare rapiditate în jurul axului său. Când atinge echilibrul perfect, nimic nu o poate perturba, deși atunci când a început să se rotească, chiar și cel mai mic lucru o făcea să se clatine.

La fel, cele o mie și una de fleacuri care îi perturbă pe cei care nu și-au găsit încă centrul mental nu-i afectează deloc pe cei care sunt echilibrați și independenți. Nici chiar lucrurile mai importante – panica, crizele, eșecurile, incendiile, pierderea averii sau a prietenilor, orice fel de dezastru – nu îi dezechilibrează. Ei și-au găsit centrul, echilibrul, și nu mai oscilează între speranță și disperare.

O minte echilibrată unifică toate energiile mentale ale sistemului, pe când mintea care se împrăștie la cea mai mică provocare este demoralizată constant: forțele mentale sunt disipate, nu există o coordonare și o coeziune mentală și deci nici putere.

Armonia este secretul oricărei eficiențe, iar armonie înseamnă pur și simplu să nu fim dezacordați. Acest lucru înseamnă să ne păstrăm echilibrul, seninătatea, amabilitatea și temperamentul plăcut – combinație care ne permite să cooperăm cu procesele perpetue de reînnoire care au loc în noi, și care în caz contrar sunt distruse de fricțiune.

Sufletul echilibrat este atât de înrădăcinat în calmul armoniei eterne, încât nu poate fi atins de dezastru sau de teama de acesta. Un astfel de suflet senin este ca un aisberg imens, echilibrat de calmul din adâncurile oceanului. Râde de valurile uriașe care se lovesc de el și de furtunile care se abat asupra lui. Acestea nu-i provoacă nici măcar un tremur, pentru că volumul lui colosal – care-i permite să plutească liniștit, fără să fie perturbat când este izbit de furia oceanului – este de un calm permanent în adâncuri.

Este ciudat cum oameni care sunt iscusiți în alte domenii sunt atât de miopi, de ignoranți, de nechibzuiți în ce privește importanța reglării zilnice a minunatei, complexei și delicatei lor mașinării mentale. Mulți oameni de afaceri care ar fi putut realiza mult mai multe în timpul zilei cu un efort infinit mai mic și ar fi putut pleca acasă într-o stare mai bună se târăsc obosiți de-a lungul unei zile dificile, iar seara sunt total epuizați, și asta pentru că nu și-au acordat puțin timp să se armonizeze înainte de a pleca dimineața la muncă.

Un om de afaceri din New York mi-a spus că niciodată nu își dădea voie să plece la birou dimineața până când mintea lui nu era într-o perfectă armonie cu lumea. Dacă simțea cea mai mică urmă de invidie sau gelozie, dacă se simțea egoist sau lipsit de onestitate, dacă nu avea atitudinea potrivită față de partenerii sau angajații lui, își elibera mintea de aceste forme de disonanță înainte de a pleca de acasă sau în drum spre birou.

A descoperit că dacă începea ziua cu o atitudine potrivită față de toată lumea, reușea să facă mult mai multe în ziua respectivă, și că atunci când își dădea voie să plece la muncă într-o stare disonantă, nu obținea nici pe departe rezultate la fel de bune și-i tulbura pe cei din jurul lui, ca să nu mai vorbim de răul pe care și-l făcea sieși.

Unul dintre motivele pentru care viețile multora dintre noi sunt atât de neproductive este că nu depășim lucrurile care ne dereglează mintea – lucrurile care ne irită, care ne enervează sau ne îngrijorează, care produc dezacord. Mulți dintre cei care realizează doar lucruri mediocre au calități remarcabile, dar sunt atât de sensibili la fricțiuni, încât nu pot munci eficient. Ei spun că dacă ar avea pe cineva care să-i îndrume, să plănuiască pentru ei, să-i țină departe de dezacorduri și să-i ajute să-și păstreze armonia, ar putea să facă lucruri remarcabile. Dar adevărul este că cei care realizează lucruri măreț sunt obligați să dobândească prin forțe proprii această artă supremă. N-o poate face nimeni în locul lor. Într-adevăr, ei au descoperit că niciun om nu ar putea face un lucru remarcabil pe această lume dacă nu ar depăși cele o mie și una de lucruri care îl irită sau îi distrag atenția.

Cât de puțin apreciem minunăția mecanismului extrem de fin al minții. Îl forțăm să muncească atunci când este epuizat și dezacordat, când îi

lipsește spontaneitatea și când standardele îi sunt scăzute. Îl forțăm să muncească apelând la tot felul de stimulente și la puterea voinței.

Mintea a fost concepută ca o unealtă a fericirii, a unei existențe grandioase și sublime. Cu toate acestea, solicităm acest mecanism deosebit de fin până când este vătămat prematur, epuizat și incapabil să mai funcționeze la cel mai înalt nivel.

Ar trebui să ne educăm pe noi înșine astfel încât, indiferent de ceea ce se întâmplă, să nu ne pierdem prezența de spirit, stabilitatea. Trebuie să ne păstrăm mereu echilibrul ca să fim capabili să facem ceea ce este chibzuit, înțelept, corect, orice s-ar întâmpla.

Într-una dintre călătoriile mele am văzut o stâncă uriașă pe care părea sculptată o față, zgâriată de pietrișul și fragmentele care o loveau în timpul extraordinarelor furtuni de nisip din deșert. Pretutindeni vedem fețe umane la fel de marcate de furtunile pasiunilor – de supărări, de neliniști și de îngrijorări – până când chipul divin este aproape șters și puterea de a munci eficient este distrusă.

Cât de puțin ne dăm seama de puterea armoniei! Este o diferență enormă pentru viața și munca noastră dacă suntem echilibrați și senini sau dacă suntem în mod constant încordați – plini de conflicte și devieri, chinuiți de tot felul de lucruri care ne dezorientează și ne fac rău.

Dacă am putea învăța arta de a fi în armonie, ne-am spori considerabil eficiența și am câștiga ani din viață.

Am văzut mari oratori privați de puterea lor și chinuiți de apariția unor țânțari. Nu mai puteau gândi. Nu mai puteau să-și folosească nici jumătate din remarcabilele lor capacități mentale. Își iroseau timpul luptându-se cu acești mici dăunători. La fel, eficiența multora dintre noi este afectată serios de mici neplăceri enervante.

Dacă vrei să obții un echilibru mental extraordinar, trebuie să te scufunzi în adâncimile ființei tale, acolo unde sălășluiește un calm etern pe care nicio furtună emoțională nu-l poate perturba. Trebuie să fii în armonie cu marea putere creatoare și binefăcătoare din interiorul tău, care vindecă toate durerile și toate bolile, putând astfel nu doar să-ți exerciți toate facultățile în mod armonios, ci și să conștientizezi o fericire desăvârșită, o pace a spiritului.

CAPITOLUL 19
Sugestia inferiorității

În timpurile de demult, criminalii, fugarii din fața justiției și sclavii erau stigmatizați. Pe o parte a corpului le era aplicat cu fierul roșu „sunt fugar“ sau „sunt hoț“ sau alte cuvinte care indicau infracțiunea ori statutul lor inferior.

La Roma, tâlharii erau marcați pe frunte cu o literă înjositoare. Muncitorii din mine, ocnașii și gladiatorii erau și ei însemnați. În Grecia, sclavii erau marcați uneori cu un fragment dintr-o poezie preferată a stăpânului lor. În Franța, fierul roșu folosit pe sclavi și infractori avea uneori forma unui iris. În Anglia, dezertorii din armată erau marcați cu litera „D“, iar vagabonzii, tâlharii și bătăușii erau însemnați într-un fel sau altul ca să fie făcuți de ocară.

Obiceiul barbar de a stigmatiza ființele umane cu însemnele delictului sau ale inferiorității a persistat în America chiar și după ce în țara mamă a dispărut. Romanul lui Hawthorne, *Litera stacojie*, ne oferă o imagine vie a suferințelor pricinuite delincvenților morali de către moraliștii puritani din perioada colonială. Eroinei tragice Hester Prynn nu-i este permis să uite vreodată

fărădelegea înfăptuită. Sinistra literă stacojie cu care este însemnată îi vestește rușinea tuturor celor pe care îi întâlnește.

Simpla ideea de a marca o ființă umană cu un semn de neșters al rușinii, al inferiorității, șochează oamenii moderni. Dar adevărul este că nici în ziua de azi nu ezităm să-i marcăm pe oameni cu litera stacojie a fărădelegii, cu însemnele ostracizării. Chiar și acum, în unele penitenciare, continuăm să-i însemnăm pe prizonieri îmbrăcându-i în haine cu dungi, sugerându-le astfel în permanență că sunt infractori, proscriși, separați de semenii lor.

Există anumite drepturi inalienabile pe care ființele umane le au de la Creatorul lor, drepturi pe care niciun alt om, nicio lege și nicio autoritate nu le poate lua în mod justificat. Indiferent ce ofensă ar comite un om împotriva societății, noi nu avem dreptul să-l degradăm sub nivelul unei ființe umane; nu avem dreptul să bombardăm persoana respectivă cu sugestia degradării, a inferiorității, și s-o facem să-și piardă umanitatea, să-i subminăm stima de sine într-o asemenea măsură, încât să-i răpim puterea de a încerca să-și recâștige respectul de sine sau poziția în societate. Nu avem dreptul să insistăm ca cei care muncesc pentru noi să poarte un însemn al inferiorității lor. Nu avem dreptul să sugerăm în mod constant că o ființă umană este inferioară.

Una dintre cele mai mari vătămări pe care o putem produce este să convingem pe cineva că

este un nimeni, că nu are nicio posibilitate și nici voința necesară să ajungă departe. Sugestia inferiorității este responsabilă pentru mai multe ambiții năruite, pentru mai multe vieți distruse, mai multe eșecuri, mai multă nefericire decât orice altă cauză. Așa cum picăturile de apă erodează piatra, la fel și repetarea constantă a unei afirmații va cauza acceptarea ei de către omul obișnuit. Chiar dacă faptele i se pot opune, o sugestie constantă făcută minții ne marchează în ciuda voinței noastre și tinde să ne convingă de adevărul său.

Când Lincoln era aproape zdrobit de greutatea Războiului Civil, când era la modă să fie acuzat, criticat și condamnat, când era caricaturizat ca un monstru hidos în toate publicațiile șovine din lume, într-o zi, mergând prin Casa Albă, a fost auzit șoptind pentru sine: „Abe Lincoln, ești câine sau ești om?“ În acele zile întunecate, se pare că Lincoln se îndoia uneori dacă mai era omul pe care îl știau apropiații săi sau devenise caricatura prezentată de publicațiile potrivnice.

Blestemul sugestiei inferiorității nu doar tinde să ne distrugă credința în noi înșine, ci deseori îi face chiar și pe cei nevinovați să pară vinovați. Când căpitanul Alfred Dreyfus, ofițer al armatei franceze, a fost condamnat pentru crima de a fi trădat Franța, printr-o conspirație ticăloasă bazată pe antisemitism, a manifestat toate semnele exterioare ale vinovăției. Când, în prezența unei mulțimi, într-o piață publică din Paris, i s-au

smuls toate însemnele rangului de ofițer, cu epoleții și nasturii de la uniformă tăiați și sabia distrusă, deși știa că nu săvârșise trădarea de care era acuzat, arăta ca un om vinovat. Cu excepția unor prieteni apropiați, toți cei aflați în mulțimea care era martoră la umilirea publică au crezut că înfățișarea îi confirmă vinovăția. Creierul nefericitului Dreyfus era o stație de recepție a urii, a disprețului a milioane de oameni care credeau că au în fața lor un trădător ticălos care a vândut secrete militare Germaniei.

Mulți angajați tineri, mai ales dacă sunt sensibili, sunt răniți irecuperabil de angajatorii agasanți care le găsesc defecte, care le reamintesc constant de carențele lor, care-i mustră pentru orice greșeală neînsemnată și care nu-i laudă niciodată, nu-i încurajează, oricât de lăudabilă ar fi munca lor sau oricât de mult ar merita să fie încurajați.

Entuziasmul este sursa succesului și nu putem să fim entuziaști în legătură cu munca noastră, nu putem să fim mândri de ea dacă ni se spune mereu că nu e bună de nimic, că de fapt e incredibil de proastă, că ar trebui să ne fie rușine de noi înșine, că ar trebui să renunțăm dacă nu putem mai mult. Găsirea de defecte și sugerarea constantă a inferiorității au distrus multe vieți.

Tinerii scriitori, de pildă, au parte adesea de dificultăți majore în perioada de început, din cauza unei critici severe, a unei condamnări fără rezerve a primei lor cărți de către un recenzent, sau din cauză că li se înapoiază manuscrisul cu

sugestia batjocoritoare a editorului că au greșit când și-au ales cariera. Criticii duri, editorii și cronicarii literari i-au descurajat pe mulți scriitori tineri să-și dezvolte talentul. Teama de noi critici și umilințe, de a fi considerați ridicoli, anoști sau stupizi le-a ucis din fașă cariera multor oameni talentați, care ar fi creat niște opere minunate dacă ar fi fost încurajați. Dacă un individ este mai sensibil, deși are calități considerabile, va fi descurajat de astfel de eșecuri și nu va mai avea încredere să încerce din nou.

Mai mult decât orice altceva, sugerarea perpetuă a inferiorității îi împiedică pe mulți să facă ceea ce sunt capabili să facă. În Lumea Veche – în China, Japonia, India, Anglia și alte țări europene –, vătămarea provocată de existența castelor era nemăsurabilă. Gândește-te câți oameni remarcabili au fost ținuți pe loc, în niște poziții inferioare, pentru că au crescut cu convingerea că odată ce ai ajuns servitor, vei fi mereu servitor, iar dacă părinții lor au fost slugi, și ei trebuie să fie slugi.

Câte minți strălucite și personalități uimitoare vedem servind în hotelurile, în restaurantele sau în casele din Europa – uneori, chiar superioare proprietarilor. Îndoctrinați de ideea că progeniturile trebuie să meargă pe urmele părinților, chiar dacă au abilități net superioare celor pe care îi servesc, mulți indivizi continuă să fie ospătari, majordomi, birjari, servitoare, grădinari sau angajați modești de vreun fel sau

altul. Indiferent de talentele pe care le au, sunt ținuți în lesă de convingerea înrădăcinată a generațiilor anterioare că poziția lor în viață a fost decisă la naștere. Ei sunt convinși că barierele stabilite de ereditate și de castă, care constituie un sistem feudal învechit, sunt insurmontabile.

Cât de fermecător satirizează umoristul Barrie condiția Lumii Vechi în piesa sa, *The Admirable Crichton*. Cu câtă îndemânare îl portretizează pe Crichton, majordomul inteligent și descurcăreț, care într-o situație de criză se dovedește a fi un lider înnăscut, un om total superior stăpânului său, nobilul lord.

Când vasul care îi transporta pe stăpân și familia sa, pe Crichton și pe alți servitori naufragiază, aceștia scapă cu viață pe o insulă pustie. Aflați la ananghie, barierele de castă sunt dărâmate, iar stăpânul și servitorul schimbă rolurile. Departe de mediul artificial, în care rangul ereditar și averea determină statutul omului, natura își spune cuvântul și Crichton, cu acordul tacit al tuturor, devine lider. Acesta reușește să controleze situația prin talentul său înnăscut. El comandă și ceilalți se supun. Dar când sunt salvați de o corabie și aduși înapoi în Anglia, se revine imediat la situația dinainte. Fără să scoată un cuvânt și fără să aibă vreun gând de schimbare, Crichton ajunge din nou în poziția de servitor și totul continuă ca mai înainte.

Deși noi, americanii, criticăm sever, acuzăm și râdem de snobismul diferențelor de clasă din alte

țări, suntem vinovați de un snobism asemănător în ce privește o parte a concetățenilor noștri – persoanele de culoare. Indiferent cât sunt de educați, de talentați, de rafinați sau de fermecători, dacă o persoană are vreun strop de sânge afro-american, o însemnăm cu stigma inferiorității de rasă.

Întotdeauna am compasiune pentru persoanele de culoare care suferă cumplit din cauza discriminării rasiale. Aceștia au văzut cum albii îi evită peste tot, refuzând să stea lângă ei în locurile publice, în biserici, în trenuri și în mașini, oriunde îi pot evita. În sud, într-o vreme nu le era permis să călătorească în aceleași trenuri cu albii, iar în alte părți ale țării, deși le era permis să călătorească la clasele inferioare, nu aveau acces la clasa întâi decât ca ospătari și hamali. Hotelurile, școlile private, spațiile publice și multe dintre bisericile noastre au practicat o discriminare similară. Bisericile pretindeau că nu discriminează, dar, prin atitudinea lor, cele mai multe dintre ele chiar o făceau.

Oriunde s-ar afla în această țară în care ne lăudăm că toți oamenii se nasc „liberi și egali", oamenii de culoare sunt stânjeniți, dezavantajați. Albii îi umilesc mereu în tot felul de moduri, amintindu-le că aparțin unei rase inferioare, iar pozițiile sunt ocupate în funcție de evaluarea celor născuți în condiții mai bune. Această sugerare constantă a inferiorității le-a pus multe piedici oamenilor de culoare, pentru că a sporit enorm sentimentul de

inferioritate reală sau imaginară și le-a descurajat eforturile de a deveni egalii celor care îi privesc de sus.

Nu putem să nu ne lăsăm influențați de opinia celorlalți despre noi. În funcție de natura ei, ne face să credem mai mult sau mai puțin în noi înșine, în abilitățile noastre. În egală măsură suntem influențați de mediul nostru. În mod inconștient, ne asumăm superioritatea sau inferioritatea mediului înconjurător. Angajații care muncesc în magazine sau fabrici ieftine, de proastă calitate, devin curând marcați de însemnele inferiorității, de metodele lipsite de valoare practicate în instituțiile în care lucrează și își petrec zilele.

Dacă angajații unui magazin ca Tiffany's sau Altman's, de exemplu, ar fi amestecați cu cei care lucrează în magazine ieftine din New York, n-ar fi greu să-ți dai seama care dintre ei lucrează într-un mediu inferior și care nu. Când îți petreci cei mai buni ani din viață vânzând o marfă ieftină și de proastă calitate, acest lucru își va lăsa amprenta asupra ta. Chiar dacă ne opunem acestui lucru, suntem marcați inconștient de calitatea ocupației noastre, de caracterul companiei pentru care lucrăm.

Atunci când faci alegeri în viață, evită pe cât posibil companiile de proastă calitate, înșelătoare, care nu au o reputație bună în comunitate. Stai departe de ocupațiile care tind să te demoralizeze. Orice sugestie legată de inferioritate este

contagioasă și te abate de la actualizarea posibilităților pe care le ai în viață. Orice influență din mediu este o sugestie care devine parte din noi. Dacă trăim alături de oameni cărora le lipsește ambiția, care sunt neglijenți sau cu o moralitate îndoielnică, oameni cu idealuri josnice și schimbătoare, avem tendința de a-i imita. Dacă ne învârtim în preajma celor care vorbesc argotic, vulgar și incorect, oameni care nu au grijă de felul în care se exprimă, aceste lucruri se vor regăsi în conversația și manierele noastre. Dacă citim cărți de proastă calitate și ne asociem cu perdanți, cu oameni care fac o treabă de mântuială și duc o viață de nimic, propriile noastre vieți vor fi contaminate.

Nu contează dacă inferioritatea are legătură cu felul de a fi, cu munca, cu modul de a vorbi, cu tovarășii sau cu felul nostru de a gândi – de fiecare dată când se manifestă, are tendința de a distruge standardele și de a minimiza realizările. Suntem cu toții niște plăci vii și sensibile pe care se imprimă definitiv exemplul, gândurile și sugestiile celorlalți, propriile noastre gânduri și obiceiuri, asocierile și mediul înconjurător.

Aș vrea să pot imprima în conștiința oricărui om care își dorește succesul faptul că nu îl poți obține dacă te asociezi cu ceea ce este inferior și dacă ai o părere proastă despre tine însuți. Îndepărtează-te de ambele. Rupe orice legătură cu ele. Dacă ești

victima sugestiei de inferioritate, neagă această intenție, scoate-ți-o din minte ca și cum ar fi cel mai mare dușman al binelui tău personal.

Nu poți face decât ceea ce crezi că poți. Dacă ai o imagine ieftină și compromițătoare despre tine, dacă te îndoiești de propria persoană, vei fi încătușat, nu vei fi liber să te exprimi. Practic, ridici o barieră între tine și puterea ta creatoare.

Acceptarea la nivel mental sau sentimentul că ești slab, ineficient este ceva contagios. Acest lucru este resimțit de alții, iar gândurile lor se adaugă la propriul demers de a-ți submina încrederea în sine, care reprezintă piatra de temelie a succesului. Indiferent ce spun sau gândesc alții despre tine, păstrează-ți mereu un ideal nobil despre tine însuți, o imagine a propriei tale eficacități. Nu-ți da voie să te îndoiești de capacitatea ta de a face ceea ce ți-ai propus. Nu poți fi inferior, deoarece ești făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Dacă vrei, îți poți transforma viața într-o capodoperă, căci acesta este planul divin.

CAPITOLUL 20
Cum gândirea aduce succesul

Un bărbat puternic, hipnotizat astfel încât să creadă că nu se poate ridica de pe scaun, devine neputincios până când vraja este eliminată. O femeie fragilă, constrânsă de necesitate să salveze o viață, poate căra o persoană mai grea decât ea ca să o îndepărteze de pericol. Într-o oarecare măsură, se poate considera că ambele cazuri au de-a face cu planul fizic, dar de fapt atitudinea mentală, nu capacitatea fizică, a fost cea care a determinat rezultatul. Prin urmare, atunci când o sarcină constă *în întregime* într-o activitate mentală, așa cum se întâmplă cu cele mai multe succese, cât de importante trebuie să fie puterea gândului și atitudinea mentală în obținerea rezultatelor!

Mi-aș dori să îi pot face pe toți conștienți de puterea remarcabilă a minții de a aduce succesul. Toți cuceritorii lumii, atât pe câmpul de luptă, în comerț sau pe plan moral, au câștigat prin atitudinea mentală cu care au abordat munca pe care o aveau de făcut.

Credința în limitările mediului, convingerea că nu ne putem ridica deasupra circumstanțelor și că de

fapt suntem *victime ale circumstanțelor*, este responsabilă pentru slăbirea facultăților noastre și pentru subminarea capacității noastre de înfăptuire, ceea ce cauzează nenumărate eșecuri dramatice – precum și o mare parte din sărăcia și mizeria omenirii. Din păcate, o astfel de credință reprezintă norma, dar produce condiții anormale.

Dominarea propriilor circumstanțe este dreptul nostru din naștere, dar am adoptat slăbiciunea și limitarea. Am pretins sărăcie, mizerie și sclavie în loc de bogăție, fericire și libertate.

Dar cum putem să ne ridicăm din mizerie dacă nu *credem* că putem?

Există vreo știință care să ne facă să *putem* atunci când credem că *nu putem*?

Există vreo filozofie prin care ne putem ridica atunci când nu privim în sus?

Există vreo cale prin care să reușim atât timp cât gândim, vorbim și trăim eșecul?

Nu ne putem îndrepta în direcții opuse în același timp. Nu putem să ne ridicăm până nu eliminăm din vocabularul nostru cuvintele „soartă“, „nu pot“ și „îndoială“. Nu putem să devenim puternici atât timp cât suntem convinși de slăbiciunea noastră. Nu putem să avem certitudini în prezența îndoielii, nu putem fi fericiți atât timp cât zăbovim asupra nefericirii și ghinionului nostru.

E ca și cum ne-am aștepta să fim sănătoși și puternici gândind și vorbind mereu despre

sănătatea noastră precară, imaginându-ne că nu suntem robuști, ca și cum ne-am aștepta ca facultățile noastre de înfăptuire să fie puternice și viguroase în timp ce ne îndoim constant de capacitatea noastră de a face ceea ce ne-am propus.

Nimic nu ne slăbește mintea mai mult și nu o face mai inaptă de a gândi eficient decât acceptarea constantă a îndoielii în ce privește abilitatea noastră de a duce lucrurile la bun sfârșit.

Majoritatea oamenilor care eșuează încep prin a se îndoi de capacitatea lor de a face lucrurile pe care le încearcă – pentru că, acceptând în mintea lor îndoiala, dau voie unui dușman să se furișeze în tabăra lor, un spion care îi va trăda.

Îndoiala face parte din familia eșecului și, odată acceptată și nerespinsă, îi va aduce cu sine pe „domnul și doamna Ia-o-ușor“, pe „domnul și doamna Stagnare“, pe „domnul și doamna Renunță-când-lucrurile-devin-dificile“, pe „domnul și doamna La-sfântu'-așteaptă“ – precum și alți membri ai familiei eșecului. Iar când aceștia îți pătrund în minte, vor atrage și alte calități asemănătoare, ceea ce înseamnă sfârșitul ambiției. Năzuința ta spre prosperitate și dorința ta de reușită vor fi în van atât timp cât ai astfel de gânduri. Îți vor epuiza energia, îți vor distruge puterea de a atrage succesul. Curând, eșecul va căpăta influență asupra minții și asupra acțiunilor tale.

În momentul în care îți accepți slăbiciunea, în momentul în care te declari învins, ești terminat. Nu există speranță pentru omul care și-a pierdut vitalitatea, care a renunțat la luptă. Nu se mai poate face nimic cu el.

Dacă avem permanent gândul că suntem la pământ și nu ne putem ridica, succesul va fi destinat doar altora, nu și nouă, astfel ne vom adapta gândurilor noastre și orice altă condiție, în afară de cea pe care o credem, va deveni imposibilă.

Cum poți să te aștepți să fii norocos când tu vorbești doar despre ghinion? Atât timp cât crezi că ești un vierme nenorocit, așa vei fi. Nu te poți ridica deasupra felului tău de a gândi; nu poți fi altfel decât concepția ta despre tine. Dacă crezi cu adevărat că ești ghinionist, așa vei fi. Nu există niciun remediu sau influență pe lumea asta care să te scoată din această situație până când nu-ți schimbi felul de a gândi, iar această schimbare va produce modificări la nivelul corpului, exact așa cum soarele și ploaia desfac petalele unui boboc. Nu e niciun mister, e o chestiune științifică.

Oamenii care întreprind lucruri mărețe fac afirmații puternice. Ei au o capacitate pozitivă extraordinară, nu știu ce înseamnă negativismul. Puterea lor de afirmare și credința în capacitatea lor de a face lucruri sunt atât de puternice, încât opusul nici nu le trece prin cap. Când se hotărăsc să facă ceva, ei consideră de la sine înțeles că pot să realizeze acel lucru. Nu sunt dominați de

îndoieli și de frici, indiferent cât de mulți oameni îi batjocoresc și îi consideră excentrici. Într-adevăr, aproape toți oamenii remarcabili care au generat progres în societate au fost considerați excentrici. Lumea spunea că li se învârtesc rotițele în cap. Cu toate acestea, datorăm binecuvântările civilizației moderne încrederii sublime pe care au avut-o acești oameni în ei înșiși, acelei credințe neînduplecate în misiunea lor, pe care nimic nu a putut-o zdruncina. Biografiile lor conțin istoria tuturor pașilor înainte pe care i-au făcut.

Ce s-ar fi întâmplat dacă Copernic și Galilei ar fi renunțat atunci când au fost învinuiți a fi excentrici și nebuni? Știința de astăzi se bazează pe încrederea lor nezdruncinată că Pământul este rotund și că se învârte în jurul Soarelui și nu invers!

Să ne imaginăm că Columb și-ar fi pierdut încrederea în sine și ar fi renunțat atunci când Europa râdea de el, considerându-l un țicnit!

Să ne imaginăm că Cyrus W. Field ar fi renunțat după ani întregi în care a făcut eforturi zadarnice de a instala prima linie telegrafică transatlantică, când cablu după cablu se rupea în mijlocul oceanului. Să presupunem că și-ar fi ascultat rudele, care îi spuneau că își irosește averea și că va muri în sărăcie!

Să ne imaginăm că Fulton ar fi fost copleșit de ridicol atunci când a scris o carte pentru a demonstra că un vapor nu poate transporta

suficient cărbune ca să traverseze oceanul. (A trăit să vadă cum chiar acea carte a fost adusă peste ocean de un vapor cu aburi.)

Ce s-ar fi întâmplat dacă Alexander Graham Bell și-ar fi pierdut încrederea în el însuși atunci când și-a cheltuit până și ultimul ban pentru a experimenta principiul telefonului și când lumea îl considera un maniac?

Credința colosală în propria persoană stârnește adesea antagonismul și batjocura celorlalți, dar această calitate este esențială pentru orice mare realizare. Fără această credință sublimă, fără această încredere în misiunea ei, cum ar fi putut Ioana d'Arc, o fecioară fragilă dintr-un sat, să țină sub control armata franceză? Fără această putere, cum ar fi putut ea să conducă acele mii de bărbați viteji ca și cum ar fi fost niște copii? Încrederea divină i-a sporit puterea de o mie de ori, până când chiar și regele i s-a supus.

Această colosală încredere în sine și credința într-o cauză dreaptă l-au determinat pe Andrew Jackson să obțină o victorie zdrobitoare asupra soldaților englezi la New Orleans, împreună cu doar o mână de oameni.

O astfel de credință i-a permis generalului Zachary Taylor, cu 5 000 de soldați, să-l învingă la Buena Vista pe Santa Anna, care avea 20 000 de oameni.

Încrederea, credința absolută este o forță creatoare care generează, produce și realizează, în timp ce lipsa încrederii dărâmă, anihilează și distruge.

Eliminând îndoiala și incertitudinea, o puternică credință în sine sporește în mod incredibil puterea de concentrare, pentru că elimină motivele care o distrag. Face posibil progresul constant, fără risipă de energie.

Cei care au succes în toate demersurile au un spirit de afirmare invincibil, însă dacă analizăm eșecurile, vom observa că oamenii respectivi se caracterizează printr-o slabă credință în sine, printr-o lipsă a încrederii debordante în propria persoană care-i deosebește pe oamenii de succes de restul.

Mintea nu poate acționa viguros în prezența îndoielii. Șovăiala la nivel mental atrage după sine șovăiala la nivelul execuției. În lipsa certitudinii nu există eficiență. Cei mai puțin educați, dar care cred în ei înșiși și au credința că pot face lucrurile pe care și le-au propus, îi eclipsează adesea pe cei educați – cultura excesivă și perspectiva mai cuprinzătoare a acestora aduc uneori cu sine o sensibilitate sporită, o diminuare a încrederii în sine și o capacitate redusă de luare a deciziilor, din cauza cântăririi continue a diferitelor teorii contradictorii.

Nu-ți da voie nici ție, nici altora să-ți zdruncine încrederea în tine însuți, să-ți distrugă credința în propriile puteri, căci aceasta este fundamentul oricărei mari realizări. Când dispare, întreaga structură a ființei tale se prăbușește. Atât timp cât o ai, există speranță.

Încrederea, credința nemărginită și nezdruncinată în tine însuți, care uneori devine curaj, este absolut necesară în toate demersurile remarcabile.

CAPITOLUL 21
Cum mintea controlează corpul

Din ce în ce mai mult și de către oameni cu viziuni diferite, puterea gândirii este considerată omnipotentă în privința modului în care funcționăm. Iar experimentele științifice, în loc să nege această idee, au întărit-o prin demonstrații cu rezultate aparent incredibile.

De exemplu, încă din secolul al XVIII-lea, faimosul medic american William Beaumont a îngrijit un tânăr care fusese împușcat în abdomen, rană care nu se vindeca. Această situație unică l-a determinat pe Beaumont să facă o cercetare amplă a sistemului digestiv – peste 200 de studii desfășurate pe parcursul mai multor ani cu numeroși pacienți. În acest caz, pentru noi, este importantă una dintre concluziile la care a ajuns: efectul considerabil pe care îl au emoțiile negative sau pozitive asupra digestiei și asupra altor funcții ale corpului. Într-unul dintre cazurile studiate, o telegramă care anunța o nenorocire a provocat colapsul glandelor care secretau sucul gastric din stomacul pacientului, astfel că mâncarea ingerată a rămas nedigerată ore întregi!

Spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, profesorul Elmer Gates din Washington a demonstrat că dacă se gândea intens la mâna sa, când era plasată într-un recipient cu apă, și dacă voia ca sângele să circule spre acea mână, era capabil să facă apa să se reverse din recipient. El a putut măsura cantitatea suplimentară de sânge trimisă spre mână, deoarece a corespuns cu cea a apei revărsate. Este adevărat că nu toată lumea poate face un astfel de experiment de la prima încercare – poate că nici după 100 de încercări –, dar s-a demonstrat că mintea poate fi antrenată ca să controleze corpul.

Într-un alt studiu al aceluiași profesor, pe care l-a publicat într-o lucrare în 1879, el a demonstrat că însăși compoziția respirației poate fi afectată de gândurile noastre. În cadrul acestui studiu fascinant, a arătat că la cinci minute după ce pacientul s-a înfuriat, a apărut în respirația sa un compus chimic produs de respectiva emoție. Mai mult decât atât, acest compus, când era extras și administrat altor oameni și animale, provoca stimulare și emoție. În lucrarea sa, profesorul a arătat că „experimentele demonstrează că irascibilitatea, invidia și depresia generează substanțe chimice dăunătoare în sistem, unele dintre ele fiind extrem de toxice; de asemenea, emoțiile plăcute, de fericire, generează substanțe chimice cu valoare nutritivă care stimulează celulele să producă energie."

La scurt timp după aceste experimente, profesorul W.G. Anderson de la Yale University a reușit să

cântărească practic un gând – sau mai bine zis, rezultatul acțiunii unui gând. Un student a fost așezat pe un cântar, astfel încât centrul său de greutate să corespundă cu punctul median al cântarului. Când i s-a cerut să rezolve niște probleme de matematică, circulația sporită a sângelui din zona capului i-a schimbat centrul de greutate, cauzând mișcarea cântarului. Cu cât problemele pe care trebuia să le rezolve studentul erau mai dificile, cu cât se gândea mai intens, cu atât mai mult se modifica centrul său de greutate. De exemplu, când spunea tabla înmulțirii cu nouă, centrul său de greutate se deplasa mai mult decât atunci când o spunea pe cea cu cinci.

Ducând experimentul mai departe, profesorul i-a spus studentului să-și imagineze că face exerciții de gimnastică cu picioarele. În timp ce studentul făcea exercițiile la nivel mental, i s-a deplasat spre membre o cantitate suficientă de sânge cât să miște cântarul, în funcție de mișcarea pe care o vizualiza. Pe parcursul desfășurării acestor activități pur mentale, centrul său de greutate s-a deplasat cu zece centimetri, adică atât cât s-ar fi deplasat dacă ar fi ridicat ambele brațe deasupra capului. Aceste experimente au fost repetate cu un număr mare de studenți și s-au obținut aceleași rezultate.

Pentru a testa și mai mult influența minții asupra corpului, profesorul Anderson a măsurat forța brațului drept și a brațului stâng în cazul a 11 bărbați tineri. Forța medie a brațului drept a fost

50 de kilograme, iar a brațului stâng, 44 de kilograme. Apoi, timp de o săptămână, bărbații au făcut exerciții fizice doar cu mâna dreaptă. Au fost testate din nou ambele brațe și – așa cum era de așteptat – forța medie a brațului drept s-a mărit cu 2,7 kilograme, dar și cea a brațului neexersat, cu 3,1 kilograme. Partea creierului care are legătură cu realizarea acestor exerciții nu a dezvoltat doar mușchii care erau activați, ci i-a influențat și pe ceilalți mușchi pe care îi controla. Acest lucru a fost posibil doar pentru că creierul a trimis sânge și forță nervoasă mai multor mușchi.

Studiile de la alte universități au demonstrat că practicarea exercițiilor fizice fără o gândire adecvată nu dezvoltă prea mult mușchii. Pe de altă parte, cu foarte puțin exercițiu, dar cu mintea concentrată, practic se poate reconstrui corpul.

S-a mai descoperit și că exercițiile care implică o formă de competiție și un interes viu fac mult mai mult bine decât niște mișcări mecanice, realizate fără interes. De exemplu, deși ajută la stimularea ideilor, plimbarea s-a dovedit o formă *de exercițiu* fără prea multe efecte pentru cei cărora le place să rumege mult lucrurile, căci activitatea este atât de automată, încât nu atrage suficient sânge de la creier, care continuă să mediteze asupra problemelor în timpul plimbării. Pe de altă parte, un mers alert sau o alergare ușoară pe o perioadă determinată presupune concentrarea asupra mișcărilor și ritmului, intensificarea circulației sângelui în picioare și întărirea acestora.

S-a descoperit și că practicarea exercițiilor în fața oglinzii, privind cum se contractă mușchii în funcție de diferitele mișcări, ajută la dezvoltarea lor, datorită activității mentale corespunzătoare implicate în acțiunea de a privi, de a observa.

În celebrele sale experimente pe câini, savantul rus Ivan Pavlov, laureat al Premiului Nobel în 1904, a demonstrat în mod concludent că secreția sucului gastric din stomac nu are loc în mod automat, așa cum se credea anterior, când se secretă saliva sau când alimentele ajung în stomac. Din contră, sucul gastric este secretat când câinele este determinat să *anticipeze* că urmează să fie hrănit cu mâncarea preferată, cum ar fi carnea crudă – *chiar dacă nu i se dă carnea, chiar dacă i se dă hrana, dar aceasta este împiedicată să ajungă în stomac, ocolindu-l printr-o fantă făcută în acest scop.* Pavlov a demonstrat rolul jucat de minte în cadrul unei funcții care până atunci fusese considerată fizică, pur mecanică. El a demonstrat că atitudinea psihologică are o mare importanță în funcționarea fiziologică.

În sfârșit, experimentele făcute la University of Chicago și la Stanford par să demonstreze că gândirea produce fenomene asemănătoare cu cele electrice, că particulele materiei vii se schimbă din pozitive în negative și invers sub influența gândirii. Acest lucru face ca vechea comparație a gândului cu o „telegramă primită de la creier“ să fie cu atât mai potrivită și ne lărgește și mai mult

concepția despre ceea ce poate să facă mintea miraculoasă în privința schimbării parametrilor corpului.

În prezent, se pare că nu mai există îndoieli în ce privește răspunsul la întrebarea: poate fi determinată această miraculoasă putere a gândului asupra funcțiilor corpului să ne schimbe obiceiurile mentale, *caracterul, destinul*?

CAPITOLUL 22
Automotivare prin autosugestie

Afirmă cu hotărâre că ai un loc în această lume și că îl vei ocupa.

Gândurile sunt forțe, iar prin intermediul lor ne creăm pe noi înșine și condițiile în care trăim. Acestea ne șlefuiesc în mod constant caracterul, ni-l modelează și ne transformă viața.

Cineva a spus la un moment dat: „Singura datorie umană se reduce la a învăța ce să gândești și a o face."

Data viitoare când te vei afla într-o stare conflictuală, când vei fi supărat, ursuz și întors pe dos, când te irită orice mărunțiș și nu te poți înțelege cu cei din jurul tău, când pare că atragi dușmănia celorlalți, când mintea ți-e confuză și simți că nu te poți controla, încearcă următorul experiment. Lasă baltă orice ai face și ieși din casă. Plimbă-te pe câteva străzi sau, dacă e posibil, du-te undeva la țară și decide să elimini din minte orice se opune armoniei și echilibrului mental. Gândește-te la lucruri frumoase, armonioase, plăcute. Decide că, indiferent ce s-ar întâmpla, vei

fi vesel și echilibrat, că nu vei lăsa micile lucruri sâcâitoare să te tulbure, că-ți vei păstra instrumentul mental în deplin acord.

Vei fi surprins să descoperi cât de benefic este să-ți faci timp ca să te armonizezi. Oricând te simți dezacordat, oprește-te din activitate și *refuză să faci altceva până nu te simți tu însuți* – până nu ești din nou propriul tău stăpân.

Am un prieten pe care îl ajută faptul că vorbește cu el însuși despre propriul comportament. Când simte că nu face ceea ce ar trebui să facă, că a făcut o greșeală prostească sau că nu a reușit să dea dovadă de bun-simț și de o judecată corectă în vreo tranzacție, când simte că îi scad vitalitatea și ambiția, se duce singur la țară, chiar în pădure, dacă e posibil, și are o conversație sinceră cu el însuși, care sună cam așa:

„Uite care-i treaba, tinere, trebuie să vorbim, să ne adunăm puterile. Te uzezi, îți scad standardele, idealurile tale devin anoste și partea cea mai rea este că, atunci când faci o treabă proastă, când ești neatent cum te îmbraci și cum te comporți, nu te mai simți la fel de deranjat ca înainte. Nu prosperi. Dacă nu ești atent, această letargie, această inerție, această indiferență îți va afecta serios cariera. Lași o mulțime de oportunități să-ți scape printre degete pentru că nu ești atât de progresist și de în pas cu vremurile precum ar trebui.

Trebuie să-ți împrospătezi idealurile. Au devenit obscure. Pe scurt, te-ai lenevit. Îți place să iei

lucrurile ușor. Dacă îți lași energia să se irosească, standardele să coboare și ambiția să se risipească, nu vei face mare lucru cu viața ta. Tinere, mă voi ține de capul tău până când vei face ceea ce trebuie. Cu această atitudine indolentă nu vei obține ceea ce ți-ai propus. Va trebui să ai mare grijă, altfel vei rămâne în urmă.

Ești capabil să faci ceva mult mai bun decât ceea ce faci acum. Trebuie să te hotărăști chiar azi să ai câștiguri mai mari ca niciodată din munca ta. Trebuie să fii un învingător și să faci din ziua de azi o zi de sărbătoare. Înviorează-te, scapă de confuzie! Stabilește-ți un scop! Nu rumega și nu mai fi abătut. Ești viu doar pe jumătate. Dă-i zor!"

Acest tânăr spune că se ia la rost în fiecare dimineață când descoperă că standardele i-au scăzut, că se lenevește și devine indiferent, ca să se forțeze să atingă un nivel mai ridicat și a se armoniza pe sine pentru întreaga zi. Este primul lucru pe care îl face.

Se dojenește constant pentru lipsa de acțiune, pentru indiferență, pentru lene, pentru lipsa de energie. Își spune: „Haide, John, adună-ți puterile. Profită de această zi. Nu lăsa nicio oportunitate să-ți scape. Acapareaz-o, stoarce-o de orice posibilitate. Nu da înapoi din fața responsabilității, oricât de dificilă sau de neplăcută ar fi, dacă poți învăța ceva valoros din ea, dacă te va ajuta să devii mai eficient, mai încrezător în

tine. Nu încerca să scapi de niciun lucru care te poate ajuta, care te va face un om mai puternic și mai important."

Acest om se forțează să îndeplinească mai întâi sarcinile neplăcute și nu-și dă voie să sară peste problemele dificile. Își spune: „Hai, nu fi laș! Dacă alții au putut, poți și tu."

După ani întregi de astfel de disciplină severă, a făcut minuni cu el însuși. A fost un băiat sărac, crescut într-o mahala din New York, neavând pe nimeni care să aibă grijă de el, să-l încurajeze sau să-l împingă înainte. Deși nu a avut prea multe posibilități de școlarizare când era mic, de la vârsta de 21 de ani a dobândit o educație remarcabilă. Ani de-a rândul a studiat câte ceva în timpul liber, în vacanțe și printre picături, perfecționându-se în fiecare domeniu de studiu până a devenit un om foarte educat și cultivat. N-am mai cunoscut pe nimeni altcineva care să fi demarat o campanie atât de dârză întru cucerirea de sine, dezvoltarea de sine, instruirea și cultivarea de sine ca acest tânăr.

Dacă descoperi că performanțele tale nu sunt la nivelul dorit, oprește-te și spune-ți: „Oare nu mi-am irosit destui ani din viață cu grijile și anxietatea? Ani de-a rândul n-am putut să dorm, am fost chinuit de acești dușmani detestabili ai confortului, stării de bine, prosperității, sănătății și fericirii mele.

Dragă _____ [numele tău], oare nu e momentul să pui capăt acestei situații chinuitoare? Un sfert

de secol sau chiar mai mult ai fost sclavul grijilor, o victimă nefericită a anxietății. Ai trăit terorizat de anticiparea unor afaceri proaste, a unor momente dificile, a unor presupuse panici. La maturitate, aproape că nu te-ai bucurat niciodată de liniște, de satisfacție și de mulțumirea care reprezintă dreptul tău din naștere, ca ființă umană."

Omul nu este ridicat sau doborât de soartă sau de destin. Nu există o putere care să împartă lucrurile bune unei minorități favorizate și lucrurile rele celorlalți.

Nu este scris în stele că vom fi slugi, ci în noi înșine.

De lucrurile bune au parte cei care le iau prin forța intenției și prin tenacitatea hotărârii lor.

Când se instalează îndoiala și frica, umple-ți mintea de gânduri înălțătoare și încurajatoare.

Motivează-te să depășești îndoiala și teama vorbindu-ți neîncetat. Amintește-ți că ai reușit să depășești orice dificultate întâmpinată în viață.

Dacă faci asta, vei descoperi unul dintre cele mai mari secrete ale puterii gândurilor de a te mobiliza către scopurile tale.

CAPITOLUL 23
Conversații sincere și afirmații

„Cuvântul Meu care iese din gura Mea nu se întoarce la Mine fără rod, ci va face voia Mea și va împlini planurile Mele.“[4] Câți dintre noi înțeleg sensul adevărat al acestei afirmații biblice? Sau al următoarei: „Și Cuvântul S-a făcut trup și a locuit printre noi“[5]? Câți dintre noi cred că propriile noastre cuvinte, gândurile exprimate sunt forțe vii și se materializează? Și totuși, este literalmente adevărat că ele sunt imprimate în corpul nostru, ne cizelează aspectul fizic, ne modelează chipul și expresia după asemănarea lor. Ceea ce gândim și ceea ce spunem reapare nu doar în expresia noastră, ci și în starea noastră fizică, în sănătatea noastră, bună sau rea, în funcție de natura gândurilor și cuvintelor noastre. Fiecare cuvânt rostit este o forță indestructibilă, pentru că afirmă un gând, un sentiment, o emoție, un motiv care nu încetează niciodată să-și exercite puterea.

Iisus a recunoscut forța reală a cuvintelor, căci a spus: „Cerul și pământul vor trece, dar cuvintele Mele nu vor trece.“[6] Lucrurile materiale s-ar putea să treacă, dar cuvintele Lui sunt o forță care nu va înceta să-și exercite puterea.

Pe tot parcursul *Bibliei* este subliniată puterea cuvântului. „Și Cuvântul S-a făcut trup și a locuit printre noi.“ „Cuvântul era cu Dumnezeu și Cuvântul era Dumnezeu.“[7] „A trimis Cuvântul Său și i-a tămăduit.“[8]

Există o putere misterioasă în cuvântul rostit, în afirmarea hotărâtă a unui gând care lasă o impresie profundă asupra subconștientului, iar forțele tăcute din noi se străduiesc să dea trup cuvântului, să transforme afirmațiile în realitate. Există o enormă forță constructivă în jurămintele noastre, în afirmațiile puternice și hotărâte, care sunt însoțite de un efort stăruitor și încăpățânat de a crea lucrurile pe care ni le dorim.

O dovadă concludentă în acest sens o reprezintă bătălia de la Verdun, din 1916, în timpul Primului Război Mondial. După cum se relatează într-un raport al unui înalt ofițer francez, secretul fundamental al rezistenței franceze în fața teribilului asalt german a fost de natură psihologică. Conform spuselor lui, a fost vorba de autosugestie la scară mare. Generalul Petain a înlocuit îndoiala și descurajarea cu o determinare de fier atunci când a transmis întregii armate decizia de a nu lăsa germanii să treacă de liniile franceze. *Ils ne passeront pas*. (Nu vor trece.) Toți soldații au fost hipnotizați de repetarea constantă a acestei fraze, astfel încât nu aveau în minte nicio altă idee decât cea a rezistenței.

Nu există nicio îndoială că acest lucru a făcut ca puterea de rezistență a armatei să fie de trei sau de

patru ori mai mare. Sugestia puternică a invincibilității cuprinsă în aceste cuvinte a fost literalmente factorul decisiv al bătăliei. Repetarea acestor cuvinte a permis infanteriei să treacă printr-un bombardament fără egal și apoi să se avânte înainte cu baionetele ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Încrederea în victorie de care au dat dovadă chiar și prizonierii francezi i-a uimit pe soldații germani.

Raportul ofițerului francez mai cuprindea și declarația unui chirurg care se afla aproape de linia frontului și care a spus că cel mai remarcabil lucru în ce-i privește pe răniți era atitudinea lor hotărâtă. În anumite cazuri, fețele lor păreau încremenite într-o expresie dârză. Mulți dintre cei care fuseseră răniți de suflul exploziilor și cei care erau doar parțial conștienți repetau în delirul lor: „Nu vor trece, nu vor trece."

Toți soldații de la Verdun erau atât de obsedați de această idee dominantă, încât toate celelalte erau eliminate. Nemții nu vor trece. Un corespondent de pe front scria: „Am văzut un regiment care se întorcea să se odihnească după șase zile în tranșee. Soldații păreau cu toții animați de spiritul unei determinări intense și al unei dârzenii de fier. Când erau întrebați ce părere aveau despre bătălie, răspunsul tuturor era: *Nemții nu vor trece*."

Și așa s-a și întâmplat.

Să ne imaginăm că abordezi gândurile, motivele și emoțiile distructive din subconștient – acești dușmani înverșunați ai prosperității și fericirii –

cu aceeași hotărâre îndârjită cu care soldații francezi de la Verdun au înfruntat nemții. Ce s-ar întâmpla? Dacă de fiecare dată când gândurile și emoțiile inamice ar încerca să pătrundă în regatul tău mental le-ai spune cu înverșunare: „Nu veți trece. Nu voi permite să pătrundă în mintea mea niciun inamic al succesului și al fericirii“, crezi că ar fi posibil ca ele să se strecoare? Bineînțeles că nu. Ar fi imposibil. Și dacă ai repeta mereu aceeași decizie îndârjită – „Nu veți trece“ – în privința obiceiurilor care îți stau în cale, a tentațiilor care te ispitesc, ei bine, prietene, acest lucru ți-ar schimba viața în mod radical.

Cuvintele sunt veșmintele gândurilor. Orice cuvânt rostit, orice gând exprimat este o putere în slujba binelui sau a răului. Trebuie să nu uităm că ceea ce punem în cuvânt îi dă semnificația și îi determină calitatea și forța.

Cuvintele sunt mesageri ai vieții sau ai morții, pentru tine și pentru ceilalți.

Putem să luăm un cuvânt și să-i insuflăm iubire, sprijin, prietenie, iar el va crea un sentiment corespunzător în cel căruia îi este adresat. Sau putem lua același cuvânt și să-i insuflăm ură, gelozie, invidie, provocând doar dușmănie într-o altă minte.

Totul depinde de gândul din spatele cuvântului. Atitudinea mentală este cea care-i conferă cuvântului adevărata semnificație.

Cuvintele au adus civilizația acolo unde este astăzi. Cuvântul care se unește cu gândul este ceea ce stă la baza tuturor realizărilor noastre.

Există o forță a cuvintelor rostite care nu este activată atunci când aceleași cuvinte sunt evocate doar la nivel mental. Cuvintele rostite cu voce tare trezesc energii adormite din noi pe care doar gândirea nu le poate stârni; atunci când sunt pronunțate, creează o amprentă durabilă asupra minții – așa cum suntem mai impresionați și mai inspirați atunci când ascultăm o conferință sau o predică decât atunci când citim aceleași cuvinte tipărite; în același mod, *a vedea* lucruri în natură ne impresionează mai mult decât doar *a ne gândi* la ele. O însuflețire, o anumită forță însoțește cuvântul rostit – mai ales dacă este rostit cu sinceritate și cu vehemență – care nu este transmisă atunci când doar ne gândim la ceea ce exprimă cuvântul respectiv. Dacă îți repeți cu voce tare, cu putere, chiar cu vehemență, o decizie fermă, ai mai multe șanse să o transformi în realitate decât dacă o faci în tăcere.

Putem vorbi cu sinele nostru interior și știm din experiență că acesta va asculta și va acționa în conformitate cu sugestiile noastre. La urma urmei, îi transmitem mereu sugestii și ordine. Poate nu facem asta cu voce tare, dar o facem în tăcere, mental. În mod inconștient, îl sfătuim, îi sugerăm, încercăm să-l influențăm în anumite direcții. Dacă îl abordăm cu voce tare și în mod conștient, dacă avem conversații sincere cu noi

înșine, vom descoperi că ne putem influența în mod considerabil obiceiurile, motivațiile, modul de a trăi. De fapt, posibilitățile de a ne influența în acest fel caracterul și viața sunt practic nelimitate.

Mulți oameni au distrus dușmanii caracterului, ai liniștii și ai fericirii, și-au sporit în mod considerabil încrederea în sine, și-au întărit enorm spiritul de inițiativă, abilitățile de înfăptuire, s-au transformat total doar având conversații sincere cu ei înșiși.

Cunosc un om care și-a schimbat atât de mult firea timidă și modestă vorbind cu sinele său interior, încât nimeni nu și-ar fi putut imagina că în urmă cu doar câțiva ani fusese extrem de timid și de sensibil, că se înroșea ca o fecioară dacă i se acorda atenție la vreo întâlnire și că evita oamenii pe orice cale posibilă.

Cu cinci ani în urmă, nicio sumă de bani nu l-ar fi determinat pe acest om să participe la o întâlnire publică, să expună vreo idee sau să facă cea mai simplă declarație. Dacă cineva l-ar fi strigat pe nume într-un spațiu public, cred că ar fi leșinat. Nu doar că nu avea nici cea mai mică încredere în el însuși, dar era bântuit de obsesia că era un impostor. Deși era un om onest, serios, harnic și cu intenții bune, nu se putea abține să nu simtă că, într-un fel, nu era autentic și că, la un moment dat, se va întâmpla ceva care să-i arate adevărata față.

Ani de-a rândul a suferit chinuri îngrozitoare cauzate de fanteziile absurde pe care le avea despre el însuși. Conștient de abilitățile sale, dar blestemat cu slăbiciuni care le făceau adesea indisponibile din multe puncte de vedere, viața sa se îndrepta spre eșec, când a dat întâmplător peste o carte care îi vorbea despre miracolele posibile dacă se încuraja cu voce tare. A început imediat să pună în aplicare sugestiile din carte și și-a făcut un obicei zilnic din a avea conversații sincere cu el însuși. În foarte scurt timp a devenit conștient de o ameliorare considerabilă la nivelul sentimentelor, atitudinii mentale și stării sale de spirit. Ceilalți au început să remarce o ameliorare la nivelul comportamentului și al înfățișării. În prezent, prezidează întâlniri publice fără nici cea mai mică urmă de sfială. Timiditatea lui acută a dispărut, suportă orice critică și învinuire fără să dea vreun semn de sensibilitate sau de stânjeneală.

Nu există niciun defect, nicio slăbiciune mai mică sau mai mare, care să nu cedeze în fața autosugestiei stăruitoare, cu voce tare. Mai mult decât atât, tinde să stimuleze calități latente din noi pe care doar gândirea nu le poate activa.

Toți avem nevoie să fim stimulați. Dacă am avea parte de o scânteie, există suficient praf de pușcă în noi încât să provoace o explozie extraordinară.

Dacă te îndoiești, dacă ți-e teamă de eșec sau de sărăcie, poți să-ți întărești curajul și încrederea în tine având conversații oneste cu tine însuți în fiecare zi, prin care să-ți spui frecvent: „Trebuie“,

„Pot“, „Voi face“. Nu există o sugestie mai bună decât cea a lui Emerson pentru întărirea voinței și a puterii de a face: „Să ne încurajăm cu afirmații neîncetate.“ Iar afirmațiile neîncetate ne vor da curaj.

Afirmarea continuă a puterii de a realiza obiectul ambiției, a hotărârii dârze de a câștiga cu orice preț, afirmarea prosperității, a succesului, susținerea constantă a încrederii în sine, a credinței în abilitatea de a face lucrul propus vor întări o voință slabă și vor consolida o intenție șovăitoare mai mult decât orice altceva.

Dacă nu ești mulțumit de progresul tău de până acum, dacă nu te-ai dezvoltat, înseamnă că ceva te oprește, te împiedică să-ți materializezi idealul. Află care este acest obstacol și apoi îndepărtează-l prin autovindecare verbală.

Cea mai bună cale de a afla care este piatra ta de încercare este să ai conversații frecvente cu tine însuți. Uită-te în sufletul tău și inventariază-ți resursele, însușirile benefice și pe cele dăunătoare. Analizează-te așa cum ai face cu un prieten pe care ești nerăbdător să-l ajuți, ale cărui puncte slabe și tari îți sunt clare.

Du-te undeva unde poți fi absolut singur și examinează-te în felul următor, punând întrebările cu voce tare și spunându-ți pe nume:

„Ei bine, (James sau Ann sau cum te cheamă pe tine), care-i problema cu tine? De ce nu progresezi? Ți-ai zăvorât ambiția sau n-a fost încă trezită? De ce nu te descurci atât de bine precum

ți-ai dorit? De ce te târăști în mediocritate când cei din jurul tău, care nu au mai multe șanse, poate chiar nu au șanse deloc, se descurcă mult mai bine? Care este motivul? Îți lipsește vitalitatea, energia sau nu folosești ceea ce ai? Ai vreun punct slab, vreun defect sau vreo particularitate care te împiedică? Ești victima unei slăbiciuni de caracter care-ți anulează eforturile ? Unde e problema? Trebuie să faci tot ce poți ca să o identifici și să o corectezi."

Fă o listă cu calitățile care constituie un caracter puternic, curajos și de succes și cu însușirile contrare – cele ale unui caracter slab, timid, înclinat spre eșec – și examinează-te ca să vezi cum te clasezi. Spune-le cu voce tare – credință, curaj, încredere în sine, ambiție, entuziasm, perseverență, concentrare, spirit de inițiativă, voioșie, optimism, meticulozitate etc. Întreabă-te dacă ai aceste calități splendide sau ești înclinat spre opusul lor.

Nu-ți fie teamă să te confrunți cu punctele tale slabe, să-ți numești defectele. Adu-le la lumină, vezi-le așa cum sunt și apoi luptă-te cu ele. *Nu-ți poți permite să fii mai puțin decât ceea ce ar trebui și poți să fii, să-ți lași viața afectată de un defect de care poți scăpa.*

După ce ți-ai inventariat însușirile, pune-ți aceste întrebări mai cuprinzătoare; vizualizează-te și spune-ți pe nume:

„De ce ești aici? Ce însemni pentru lume? Ce mesaj transmite viața ta? Pentru ce te lupți? Ce

reprezinți? Realizezi că ești trimis aici cu un mesaj pentru umanitate? Transmiți acest mesaj cu perseverență, cu hotărâre, fără să cârtești, fără să te plângi, fără să te eschivezi? *Ce oferi lumii?* Visezi la lucrul important pe care *ai putea* să-l faci mâine sau te ocupi cu lucrurile mărunte pe care *le poți face azi*, dăruindu-te pe măsură ce mergi – dăruind, dacă nu ai altceva de dat, încurajare, inspirație și ajutor ție și celorlalți?"

Examinează-te în acest fel până îți vei crea o imagine clară despre tine însuți, până vei obține o estimare corectă despre propria persoană, până când îți vei cunoaște punctele forte și pe cele slabe, până vei reuși să vezi limpede obstacolele care te împiedică, lipsurile care te dezavantajează, slăbiciunea care îți reduce capacitățile cu 10, 20, 50 sau chiar 75%. Apoi atacă-ți inamicii cu vigoare – inamicii succesului, ai eficienței, ai fericirii. Afirmă-ți în mod constant și cu hotărâre puterea asupra lor, afirmă incapacitatea lor de a-ți domina viața și de a-ți ruina cariera.

Prin astfel de conversații sincere cu tine însuți îți poți schimba întreaga natură, îți poți transforma în mod radical cariera. Chiar dacă îți lipsește credința, curajul, spiritul de inițiativă, voioșia, asumă-ți calitatea pe care vrei să o ai, afirmă că deja îți aparține, exercit-o de fiecare dată când este posibil, concentrează-te asupra ei și vei fi surprins cât de repede poți dobândi ceea ce-ți dorești.

Un proeminent maestru vocal din New York, care pregătea cântăreți de operă, a sfătuit o fată cu un

talent muzical remarcabil – dar căreia îi lipsea încrederea în sine și ambiția de a se impune – să stea în fiecare zi în fața oglinzii, într-o poziție impunătoare, și să rostească „eu, eu, eu“ cu toată emfaza și forța de care era în stare. I-a mai spus să-și imagineze simultan că este cea mai importantă cântăreață a vremii respective. De asemenea, i-a spus că pe măsură ce se afirma și își juca în mod constant rolul, va dobândi obiceiul de a avea încredere în ea însăși, care era de neprețuit. „Asumă-ți cu curaj arta și comportă-te cu demnitatea și forța corespunzătoare acestui rol“, i-a spus el. Ea i-a urmat sfatul întocmai și s-a dovedit că a ajutat-o mai mult decât numeroasele lecții de muzică, sporindu-i încrederea în sine și vindecând-o de timiditate.

Cred cu tărie în puterea creatoare a afirmațiilor, în posibilitățile care decurg din a afirma cu perseverență lucrul pe care sunt hotărât să-l fac, în consolidarea însușirilor care nu sunt punctul meu forte, în construirea caracterului, în înnobilarea vieții.

Obiceiul de a pretinde ca și cum ne-ar aparține, ca și cum acel ceva pe care ni-l dorim este o realitate vie pentru noi are o putere de atracție enormă. Există o putere misterioasă în cuvântul rostit, în afirmarea fermă a unui gând care se înrădăcinează adânc în subconștient – acolo unde forțele tăcute din noi dau trup cuvântului, unde gândul afirmat se materializează.

Isaia spune: „Căci, după cum ploaia și zăpada se coboară din ceruri și nu se mai întorc înapoi, ci udă pământul și-l fac să rodească și să odrăslească, pentru ca să dea sămânță semănătorului și pâine celui ce mănâncă, tot așa și Cuvântul Meu care iese din gura Mea nu se întoarce la Mine fără rod, ci va face voia Mea și va împlini planurile Mele.“[2]

Faptele mărețe sunt realizate având convingerea că posedăm capacitatea de a face ceea ce ne propunem. Dar puțini dintre noi se gândesc la cuvintele pe care le rostesc, la realitatea faptului că gândurile sunt niște forțe vii și că se pot materializa. Cu toate acestea, acele cuvinte se manifestă încontinuu în trupurile noastre, modelându-ne chipul și expresia, transformându-ne destinul după asemănarea lor.

De exemplu, cei cufundați în lumea materială și care trăiesc doar ca să facă bani *cred* că vor reuși – *știu* că vor reuși, *afirmă* că vor reuși. Nu-și spun în fiecare dimineață: „Ei bine, nu știu dacă voi reuși ceva azi. Voi încerca. Poate voi reuși, poate nu.“ Ei pur și simplu afirmă că pot face ceea ce-și doresc și apoi încep să pună în aplicare planurile și forțele necesare realizării.

Când te afirmi pe tine însuți, afirmă-ți eul spiritual, divinitatea din tine, și nu eul fizic, adică trupul. Asta ar însemna un simplu egoism, iar afirmarea egoismului nu îți va aduce beneficii. Nu ți-ar face decât rău. Afirmarea realității, a divinității din tine îți va aduce tot ce ai nevoie.

Amintește-ți: „Și Cuvântul s-a făcut trup.“ Întâi spiritul, apoi trupul.

Divinitatea ta este sinele tău creator, iar când afirmi realitatea acestui sine, nu personalitatea exterioară sau trupească, afirmi omnipotența, omniscienta, afirmi puterea care poate face lucruri.

Ce viață am avea dacă am realiza puterea creatoare a afirmației, a asumării faptului că suntem întruchiparea reală a ceea ce dorim să fim sau a lucrului pe care năzuim să-l atingem – nu doar că posedăm toate calitățile binelui, ci că *suntem* aceste calități, deoarece gândul la ele a apărut în interiorul nostru și este expresia conștientizării aspirațiilor noastre înnăscute!

Afirmația este o forță vie, vitală. *Biblia* datorează o mare parte a puterii ei acestei forțe. Este o carte de afirmații, de fraze puternice și pozitive. Dacă nu ar fi fost așa, și-ar fi pierdut de mult puterea.

Autorii sacri nu încearcă să argumenteze, să dovedească adevărul a ceea ce spun. Ei doar afirmă, susțin în mod dogmatic că anumite lucruri s-au întâmplat și că altele urmează să se întâmple. Dacă ar fi încercat să dovedească autenticitatea celor scrise, dacă s-ar fi străduit să convingă cititorul că sunt oameni onești care fac afirmații adevărate, ar fi stârnit îndoieli. Dar ei nu fac apel la simpatie, la credulitatea cititorilor, la confirmări, nu pozează pentru efect, ci fac încontinuu afirmații pozitive. Doar afirmă fapte și principii. Fiecare replică influențează, inspiră

superioritate și încredere. În asta constă puterea lor extraordinară. Nici măcar în rugăciunea „Tatăl Nostru“ nu există o implorare sentimentală. Pur și simplu, se cere. „Dă-ne nouă“, „nu ne duce pe noi în ispită“, „iartă-ne nouă“ etc.

În conversațiile cu tine însuți, fii ca cei care au scris *Biblia*. Nu șovăi, nu crede, nu spera. Spune cu hotărâre: „Sunt“, „Pot“, „Voi face“, „Așa este“. Afirmă la nesfârșit că vei deveni ceea ce îți indică ambiția ta că este potrivit sau posibil. Nu spune: „Voi avea succes cândva“, ci spune: „Am succes chiar acum. Succesul este dreptul meu.“ Nu spune că vei fi fericit în viitor. Spune-ți: „Sunt sortit fericirii, sunt făcut pentru ea și sunt fericit acum.“ Spune la fel ca Walt Whitman, „Eu însumi norocul mi-l fac“. Afirmă că posezi cu adevărat lucrurile de care ai nevoie, calitățile pe care ți le dorești. Forțează-ți mintea să se îndrepte spre scopul tău și fă-o cu dârzenie, cu perseverență, căci aceasta este starea mentală care creează. Astfel cuvântul devine trup. Mintea negativistă, care se îndoiește, șovăie, se teme, nu creează nimic. Nu poate exprima o pretenție pozitivă, încrezătoare.

Eliberăm în mod constant forțele puternice ale gândurilor, emoțiilor, cuvintelor, care se multiplică în permanență și se exprimă în energia universală și care ne modelează mereu condiția. Suntem bogați sau săraci, avem succes sau nu, suntem fericiți sau nefericiți, nobili sau infami, în funcție de modul în care folosim forța gândirii și a cuvintelor. Exprimarea lor exterioară, în trup, în

toate circumstanțele și lucrurile materiale, corespunde gândurilor interioare și cuvintelor decisive și pozitive.

Dar nu uita că viața, forța motrice a spiritului, este cea care dă putere cuvântului. Dacă nu gândești ceea ce spui, dacă nu trăiești sensul cuvintelor tale, acestea nu vor fi altceva decât un suflu irosit.

Trebuie să *crezi* ceea ce afirmi. Dacă spui: „Sunt sănătos, sunt prosper, sunt asta sau cealaltă“, dar nu crezi cu adevărat, afirmația respectivă nu te va ajuta cu nimic.

Nu uita că *viața spirituală* din afirmațiile tale – din conversațiile sincere – este cea care vindecă prin intermediul cuvintelor sugerate de intelect. Așa cum credința fără fapte bune nu servește la nimic, la fel și cuvintele tale sunt reci și ineficiente fără viața din spatele lor.

Oamenii care spun „dacă vrea Dumnezeu“ sau „dacă dă Domnul“, apoi fac una sau alta, nu-și dau seama cum îndoiala exprimată prin acest „dacă“ le reduce pozitivitatea și tinde să dea naștere unei gândiri negativiste.

Intensitatea cu care îți afirmi încrederea în capacitatea de a face ceea ce-ți propui este într-o relație directă cu măsura realizărilor tale. Ca să înfruntăm vicisitudinile vieții, adesea avem nevoie de un proiectil de putere: este mult mai ușor să înfigi un obuz imens prin carcasa de metal a unui vas dacă este proiectat cu viteză mare dintr-un tun decât dacă încerci să-l împingi încet.

Când aspiri la ceva ce ți se cuvine, afirmă cu încredere totală că lucrul respectiv îți aparține deja, pretinde-l ca și cum ar fi o realitate. Indiferent dacă ai chef sau nu, afirmă că *trebuie* să ai chef, că *vei avea* chef, că *ai* chef să faci acel lucru – că, indiferent dacă îl faci acum sau nu, ai în tine capacitatea de a da tot ce e mai bun.

Apoi fă tot ce îți stă în putință pe plan material și în curând vei culege ceea ce ai sădit în gândire, în afirmațiile pozitive și creative.

Fă astfel de afirmații iar și iar și nu aștepta o oportunitate ca să începi ceea ce vrei să faci. Creează tu oportunitatea. Puterea afirmației va face minuni pentru tine.

Vei descoperi că odată cu creșterea încrederii în tine prin afirmarea a ceea ce ești hotărât să faci, îți vor spori și abilitățile. Orice ar crede sau ar spune alții despre tine, nu-ți da voie să te îndoiești că poți să faci ceea ce vrei să faci. Afirmă cu curaj și cu încredere că ai un loc special în lume, un rol individual pe care doar tu poți să-l îndeplinești și că o vei face. Obișnuiește-te să te aștepți la lucruri mărețe din partea ta. Nu admite niciodată, sub nicio formă, că ai crede că ești sortit să faci lucruri mărunte toată viața ta.

Afirmă cu hotărâre, la nesfârșit, că vei deveni ceea ce îți indică ambiția ca fiind potrivit și posibil. Nu spune: „Voi avea succes cândva“, ci spune: „*Am* succes chiar acum. Succesul *este* dreptul meu.“ Nu spune că vei fi fericit *în viitor*. Spune-ți: „Sunt sortit fericirii, sunt făcut pentru ea și sunt fericit.“

Afirmă-ți mereu cu hotărâre capacitatea de a învinge.

Decide-te în fiecare dimineață că vei fi prosper, că destinul tău este prosperitatea.

Următoarele afirmații ale lui C.D. Larson sunt foarte sugestive și pot fi un exercițiu zilnic foarte potrivit:

„Voi deveni mai mult decât sunt.

Voi realiza mai mult pentru că știu că pot.

Voi recunoaște doar ceea ce este bun în mine, doar ceea ce este bun în ceilalți.

Când mă amenință vicisitudinile, voi fi mai hotărât ca niciodată să dovedesc că pot schimba lucrurile în bine.

Îmi voi dori doar ceea ce-mi aduce libertate și adevăr, ceea ce contribuie la binele celorlalți.

Voi oferi întotdeauna încurajări, inspirație și bucurie prin cuvintele mele.

Voi munci ca să fiu de ajutor cât mai multor oameni; cea mai mare dorință a mea este să îmbogățesc, să înnobilez și să înfrumusețez existența celor din jurul meu."

În fiecare zi, imită pe cineva pe care îl admiri pentru felul său de a gândi. Indiferent dacă faci greșeli la început, ține-te de hotărârea ta de a fi prosper odată pentru totdeauna. Întărește-te de-a lungul zilei cu afirmații pozitive.

Dar nu uita că dacă nu acționezi cu aceeași hotărâre dârză ca să transformi cuvintele în

realitate, așa cum au făcut soldații de la Verdun, acestea vor fi în zadar. Dacă nu vorbești serios, dacă nu trăiești sensul cuvintelor tale, acestea nu sunt decât vorbe în aer. E ca și cum ai spune că ești un dramaturg de succes, dar fără să fi scris vreo piesă; sau după ce ai scris-o, ai lăsat-o într-un sertar.

Dă-le oamenilor impresia invincibilității. Pentru tine, acest lucru va fi mai valoros decât o grămadă de bani.

Decizia de a vorbi cu tine însuți poate părea la început prostească, dar te vei obișnui curând și-i vei resimți efectele benefice. Nu uita că vorbești deja cu tine însuți în fiecare moment al zilei. Acum vrei să controlezi cuvintele pe care ți le spui. Vrei să faci mereu afirmații aducătoare de prosperitate pe tot parcursul zilei și înainte de culcare. Dacă vor fi însoțite de un efort sincer, vor face minuni în obținerea rezultatelor dorite.

Vei avea o părere mai bună despre tine, te vei respecta mai mult, vei avea mai multă încredere în propria persoană, vei crede mai mult în tine, vei avea mai multă siguranță, mai multă încredere în abilitățile tale, te vei aprecia mai mult din orice punct de vedere. Acest lucru nu înseamnă că vei deveni egoist sau îngâmfat, ci că te vei cunoaște mai bine pe tine însuți și posibilitățile tale și vei fi capabil să-ți folosești puterea și talentul în avantajul tău.

Cu toții avem puterea de a fi prosperi. Nu suntem sortiți să fim altceva. Oare copilul nu vine în această lume nerăbdător s-o îmbrățișeze, s-o cunoască, să se bucure de ea?

Nu fi dezamăgit dacă nu ai rezultate imediate. Continuă să vorbești cu tine însuți într-o manieră încrezătoare, mai ales înainte de culcare, afirmând mereu capacitatea ta de a-ți depăși slăbiciunea, oricare ar fi ea, și o vei învinge. Puterea voinței te va ajuta, dar convingerea este de o mie de ori mai puternică decât voința, iar afirmarea constantă a abilității din tine de a depăși acel lucru care te dezavantajează te va ajuta să învingi.

Încurajează-te mereu, vorbește-ți de bine, nu de rău. Dă-ți încredere în tine în orice fel posibil, căci credința în tine este o forță puternică și creatoare.

„Facă-vi-se după credința voastră!“[10]

Note:

4 *Isaia*, 55:11. (*N. red.*)

5 *Ioan*, 1:14. (*N. red.*)

6 *Matei*, 24:35. (*N. red.*)

7 *Ioan*, 1:1. (*N. red.*)

8 *Psalmi*, 107:20. (*N. red.*)

9 *Isaia*, 55:10–11. (*N. red.*)

10 *Matei*, 9:29. (*N. red.*)

PARTEA A III-A

Puterea gândului și sănătatea

CAPITOLUL 24
Puterea minții asupra corpului

Corpul nu este decât un servitor al minții.

Dominat de o idee măreață, cel slab devine puternic, cel timid devine curajos, iar cel șovăitor, hotărât.

„Îmi pare rău să aflu că sunteți bolnavă și că nu puteți fi la locul obișnuit mâine dimineață, domnișoară Hysee“, a spus soția unui preot, conform publicației *Chicago Tribune*, „dar să nu vă neliniștiți deloc în legătură cu bucata solo pe care trebuia s-o cântați în cadrul imnului de deschidere. Domnul Goodman și dirijorul corului au aranjat ca domnișoara Gonby să vă ia locul și…“

„Ce?“, a strigat celebra soprană din corul reverendului Goodman și a sărit imediat din pat. „Ce?! Să cânte fata aia bătrână și cu vocea spartă bucata mea? Niciodată!“ Cu o mână și-a rupt bandajul de pe cap, iar cu cealaltă a aruncat medicamentele de pe noptieră. „Spune-le reverendului și dirijorului s-o anunțe pe domnișoara Gonby că nu e nevoie să-mi maltrateze soloul. Voi fi acolo“, a spus ea cu vocea răsunându-i ca dangătele unui clopot.

Când Maria I, care era romano-catolică, a devenit regina Angliei și a poruncit ca Hugh Latimer – episcopul de Worcester – și Nicholas Ridley – episcopul de Rochester care a participat la redactarea *The Book of Common Prayer* – să fie arși pe rug pentru că refuzaseră să renunțe la protestantism, iar aceștia, împreună cu sute de alți oameni, au urcat bucuroși pe rug, spectatorii s-au minunat văzând zâmbetele liniștite care le iluminau fețele din mijlocul flăcărilor cumplite și auzind imnurile de slavă și de mulțumire care se distingeau din vuietul focului care trosnea.

Un măcelar din New York, chinuit de durere, a fost adus într-o farmacie. S-a dovedit că alunecase și căzuse de pe o scară, aterizând pe un cârlig ascuțit de care încercase să atârne o bucată de carne. Gemea de durere în timp ce i se scoteau hainele. Era palid și aproape că nu mai avea puls, neputând fi mișcat fără să aibă parte de dureri groaznice. Dar s-a dovedit că doar hainele îi fuseseră străpunse de cârlig, omul nefiind rănit. Când a aflat asta, nu l-a mai durut nimic. Durerea, care fusese reală pentru el, era cauzată în întregime de imaginația lui.

Cu câțiva ani în urmă, medicii au raportat cazul unei femei sărmane din Paris care fusese mușcată de un câine lângă catedrala Notre-Dame și fusese dusă la spitalul Hôtel-Dieu, unde i-a fost cauterizată rana. După câteva luni, un student a întâlnit-o pe stradă și și-a exprimat surpriza de a o vedea în viață. I-a spus că acel câine care o

mușcase era turbat. Biata femeie a fost cuprinsă pe loc de spasme extrem de violente. A fost chemat imediat un medic, dar acesta nu a putut face nimic, iar femeia a murit în scurt timp.

Călătorind într-o diligență alături de vizitiu, doctorul Chalmers i-a spus acestuia: „John, de ce biciuiești așa calul din față?“ „Mai încolo este o piatră albă; calului din față îi este frică de acea piatră; biciuindu-l și cauzându-i durere, vreau să-l fac să nu se mai gândească la ea.“ Doctorul Chalmers s-a dus acasă, a dezvoltat ideea și a scris cartea *The Expulsive Power of a New Affection*.

Poți să scapi de o idee înlocuind-o cu alta.

Când era mic, lordul Byron a fost avertizat de o ghicitoare că va muri la vârsta de 37 de ani. Această idee l-a bântuit, iar la ultima sa îmbolnăvire a menționat-o ca fiind un obstacol în calea vindecării. Medicul său a spus că aceasta i-a suprimat energia spiritului, atât de necesară în lupta cu boala.

Orice medic cu experiență și orice om pasionat de istoria medicinei trebuie să fi fost de multe ori impresionat de puterea minții dominată și influențată de o idee sau de un sentiment, de o convingere sau de o hotărâre de a alunga boala ori durerea, sau de a-i opri progresul. Pe de altă parte, trebuie să fi fost la fel de impresionați de puterea exercitată de frică sau de convingerile dăunătoare de a face corpul mai vulnerabil în fața bolii și chiar a morții. Orice medic știe că oamenii

curajoși, cu o voință neînduplecată, au mai puține șanse să se îmbolnăvească decât cei timizi, șovăitori și nehotărâți.

Napoleon obișnuia să viziteze spitalele în care erau internați ciumații, spitale în care până și doctorii se temeau să intre, și chiar atingea pacienții. El spunea că omul care nu se teme poate să învingă ciuma.

Seneca a suferit de o boală aproape fatală, dar a spus: „Gândul la tatăl meu, care nu ar putea îndura suferința provocată de moartea mea, m-a ținut pe loc și m-a condamnat la viață." Și a trăit.

La vârsta de 55 de ani, Sir Walter Scott era înglodat în datorii. Deși nu se simțea bine deloc, era hotărât să înapoieze și ultimul ban. Această decizie i-a întărit toate facultățile mentale și funcțiile corpului, iar acestea i-au venit în ajutor. Fiecare nerv și fiecare fibră din corp îi spunea că datoria trebuie plătită, și chiar așa a fost.

Boala se instalează greu într-un corp în care domnește o voință poruncitoare. Aceasta oprește evoluția bolii și uneori chiar sfidează moartea.

„Nu, noi nu ne îmbolnăvim, pentru că nu putem să ne îmbolnăvim", spunea un actor. „Adelina Patti [cântăreață de operă] și alte câteva staruri își permit acest lux, dar majoritatea dintre noi, nu. Pentru noi, este o chestiune imperativă; deși au existat momente în care, dacă aș fi putut să fac ce vreau, aș fi stat în pat, având și eu dreptul să fiu bolnav ca oricine altcineva, nu am făcut asta și am depășit boala din pură necesitate. Este adevărat că

puterea voinței este cel mai bun tonic, iar oamenii din teatru știu că trebuie să-l aibă mereu la îndemână."

Un acrobat suferea atât de tare din cauză de lumbago, încât abia se mai mișca. Dar în seara spectacolului și-a adunat toată voința și a mers pe frânghie de mai multe ori, așa cum era indicat în program. Când a terminat, s-a chircit de durere și a trebuit să fie dus pe brațe în pat, „țeapăn ca o broască înghețată".

Se știe că, în luptă, oamenii sunt adesea răniți grav de gloanțe sau obuze, dar în mijlocul agitației nu conștientizează durerea sau rana, până în momentul în care își descoperă hainele pline de sânge sau când le spune cineva că au fost împușcați. Atunci, de îndată ce exaltarea scade, conștientizarea situației, la care se adaugă puterea imaginației de a exagera, îi face să se prăbușească. Dar atât timp cât mintea este intens ocupată, nu simt glonțul sau fragmentul de obuz.

Orice emoție are tendința de a modela corpul întru frumusețe sau urâțenie. Grijile, neliniștile, pasiunile neînfrânate, irascibilitatea, nemulțumirea, orice act necinstit, orice falsitate, orice sentiment de invidie, gelozie, frică – toate afectează sistemul și acționează în mod nociv, ca o otravă, deformând corpul.

Cercetătorul Humboldt spunea: „Va veni o vreme când un om bolnav va fi privit cu aceeași repulsie cu care privim astăzi un hoț sau un mincinos, căci ambele condiții sunt sub stăpânirea minții și pot fi

corectate în egală măsură.“ Deși aceasta este o viziune extremă, nu există urmă de îndoială că mintea are o influență puternică asupra corpului.

Sir John Lubbock scria în *The Pleasures of Life*: „Se spune că celebrul fizionomist Campanella putea să-și abată atenția de la orice suferință a trupului, astfel că putea să îndure roata de tortură fără prea multă durere. Oricine are capacitatea de a-și concentra atenția și de a-și controla voința poate să se elibereze de majoritatea suferințelor minore ale vieții. Poate să aibă motive de anxietate, corpul său poate fi cuprins de o suferință acută, dar cu toate acestea, mintea lui va rămâne senină și neafectată; el poate să învingă grijile și durerea.“

În *Youth's Companion* se spune că misterioasa putere a minții asupra corpului a dat naștere unui nou domeniu al științei și că au fost făcute experimente științifice pentru a investiga așa-numitele fenomene psiho-fizice – sau mai simplu spus, care țin de suflet și de fizic. S-a descoperit că există o mare diferență din punct de vedere chimic între transpirația bruscă și rece a unei persoane cuprinse de sentimentul de vinovăție și transpirația obișnuită – și că starea mentală a unui individ poate fi determinată prin analiza chimică a celor două tipuri de transpirație. Când vine în contact cu acidul selenic, primul tip de transpirație produce o colorație roz, care nu poate fi obținută din transpirația obișnuită.

Furia schimbă proprietățile chimice ale salivei și o face să fie otrăvitoare.

Este bine cunoscut faptul că emoțiile bruște și intense nu doar albesc părul în câteva ore, ci pot cauza moarte și nebunie. Unul dintre oamenii exploratorului Stanley s-a bucurat atât de tare când acesta a anunțat că drumul dificil prin jungla africană era pe sfârșite și că se apropiau de ocean, încât a înnebunit și a dispărut fără urmă în sălbăticie.

Profesorul James de la Harvard, un expert în știința minții, spunea: „Orice act minor de virtute sau de viciu lasă o urmă. Nimic din ceea ce facem nu se șterge cu adevărat." Îi privim cu milă și neîncredere pe cei care-și avariază vitalitatea, care-și poluează și distrug corpul cu alcool, în timp ce noi înșine ne transformăm corpul dându-i forme hidoase prin ceea ce par a fi „păcate inocente". Un acces de furie poate afecta corpul și caracterul mai mult decât o beție. Ura poate lăsa urme mai adânci decât băutura. Gelozia, invidia, furia, suferința necontrolată pot dăuna vieții fizice mai mult decât ani întregi de fumat. Anxietatea, neliniștea, certurile pot introduce în sistem o otravă mai subtilă decât țigara.

În afară de băut și de fumat, există multe alte feluri de a distruge corpul. Fuga după un tren poate afecta inima mai mult decât fumatul. Lipsa controlului de sine, căderea în desfrâuri vulgare și fantezii interzise dăunează vieții mult mai mult decât lucrurile care sunt acuzate de obicei. Un câine ursuz și un cal irascibil obosesc mai repede decât o fac creaturile blânde. O vacă antipatică

nu-și oferă laptele, iar o oaie nefericită nu se îngrașă. Marele profet evreu a exprimat adevărul acestei chimii minunate atunci când a spus: „Adevărata neprihănire duce la viață, dar cel ce urmărește răul găsește moartea." (*Proverbe*, 11:19)

Nimic nu contribuie mai mult la sănătate sau la succes decât o voință puternică și viguroasă. Este un tonic perpetuu pentru corp și minte. Întărește sistemul, făcându-l capabil să înfrunte vicisitudinile, dezamăgirile și bolile. Este un balansier; unifică și echilibrează toate mișcările și funcțiile corpului și ale minții, oferă protecție împotriva șocurilor distructive care smulg mintea de pe orbita ei, producând conflict în loc de armonie. Voința este puterea executivă din tărâmul minții; iar dacă acest conducător este slab și șovăitor, nu va exista ordine sau armonie în minte și corp. Această putere executivă conduce cu o mână de fier, controlând toate facultățile care asigură regularitatea, ordinea și armonia atât în plan fizic, cât și în cel mental și moral. Un conducător slab nu poate pune în aplicare nici măcar legile bune, iar incertitudinea și anarhia domină regatul său.

„Dă-mi un gând măreț ca să mă însufletesc", i-a spus filozoful, clericul și criticul german Herder fiului său, pe patul de moarte. Când era la Cambridge, Newton stătea treaz toată noaptea ca să rezolve vreo problemă dificilă de matematică, iar dimineața părea revigorat de triumful său.

Alături de puterea voinței de a ne proteja de boli și a ne menține sănătatea intactă, există forța convingerii sau a credinței. Acest lucru este ilustrat de un caz la care mă voi referi ulterior, în capitolul „De ce să îmbătrânim?“. Revista medicală britanică *Lancet* a relatat cândva cazul unei doamne din Anglia care a fost părăsită de iubit când era destul de tânără și care a înnebunit. Aceasta și-a pierdut complet conștiința trecerii timpului. Nimic nu o putea convinge că nu mai trăiește în vremea în care era curtată de iubitul său. Deși acesta o părăsise, ea stătea la fereastră, zi după zi, lună după lună, așteptându-l să se întoarcă. Convingerea că încă era tânără a împiedicat-o să arate bătrână. Americanii care au văzut-o cu câțiva ani în urmă au declarat că nu părea să aibă mai mult de 20 de ani, deși avea 75. Ce putere de a ne întineri ar avea mintea dacă am ști cum s-o folosim!

Frica îi ucide adesea chiar și pe cei puternici, în timp ce curajul este un agent însuflețitor redutabil.

Un criminal englez, legat la ochi și așezat pe o masă de către medici, a fost făcut să creadă că sângerează de moarte, când de fapt i se scurgea apă caldă pe mâna ușor zgâriată, dar fără să-i fi dat sângele. În scurt timp, omul a murit de frică. Dacă ar fi fost dezlegat la ochi și ar fi văzut că era vorba de apă și nu de sânge, și-ar fi revenit imediat.

În Philadelphia, mai mulți studenți la medicină au hotărât să facă un experiment pe un coleg. Când îl întâlneau, îl întrebau ce problemă avea, adăugând că arată foarte bolnav sau o remarcă asemănătoare. Tânărul a căzut la pat și, după câteva zile, a murit.

Un alt bărbat dintr-un spital a fost determinat să creadă că un pacient a murit de holeră în patul în care stătea el. Presupusele simptome ale omului care murise i-au fost descrise în detaliu și, în curând, pacientul a început să aibă aceleași simptome și în cele din urmă a murit, deși întreaga poveste era inventată.

În iulie 1891, în timp ce lucra la fixarea unui covor, un bărbat din Providence, Rhode Island, a băut dintr-o cupă în care fuseseră puse niște piuneze și, odată înștiințat de acest lucru, a început să aibă o durere groaznică din cauza unei piuneze înfipte în gât. A încercat în zadar s-o scoată, gâtul i s-a inflamat și s-a dus la doctor. Acesta l-a trimis la spital, unde a fost examinat cu atenție, dovedindu-se că nu are nicio piuneză în gât. Durerea a dispărut imediat, iar omul n-a mai avut nicio problemă din cauza piunezei închipuite.

La Marshall College din Aberdeen, elevii l-au convins pe omul de serviciu că-l vor executa. L-au legat, i-au acoperit ochii, i-au pus capul pe un bolovan și i-au trecut o cârpă udă peste gât, apoi, spre uimirea lor, au descoperit că omul murise.

Nu cu mult timp în urmă, un prizonier urma să fie executat în Franța și, deși nu dăduse niciun semn că i-ar fi frică până nu a ajuns în fața ghilotinei, când s-a uitat la ea, a devenit palid și corpul i-a devenit inert. A fost ridicat pe scândură, iar după 20 de secunde îngrozitoare a căzut cuțitul. Sângele n-a sărit la 2-3 metri, așa cum se întâmplă în astfel de cazuri. Medicii au descoperit că inima lui era plină de sânge coagulat, ceea ce dovedea că murise înainte de căderea cuțitului.

Texanii capturați în cadrul expediției de la Santa Fe au mărșăluit până când aproape au murit de epuizare. Dar când li s-a spus că dacă vreunul dintre ei nu va fi în stare să meargă va fi împușcat, au prins viteză și au continuat așa toată ziua.

Descriind cometa din 1520, Ambroise Paré spunea: „Această cometă a fost atât de oribilă și de înspăimântătoare, încât i-a îngrozit pe oameni, așa că mulți au murit, unii de frică, alții de boală.“

Un om sărman s-a dus odată să se spânzure, dar găsind din întâmplare un cufăr cu bani, a aruncat frânghia și s-a întors grăbit acasă. Constatând că lipsesc banii, omul care îi ascunsese s-a spânzurat cu frânghia aruncată de celălalt.

Succesul te tonifică, iar eșecul te deprimă.

Obținerea cu succes a ceea ce-ți dorește inima îți ameliorează mereu starea de sănătate și fericirea.

Am cunoscut vânători complet epuizați de cutreieratul din timpul zilei, poate prin ploaie sau

ninsoare, fără vreun rezultat, care abia mai puteau să meargă, dar care se transformau pe loc la vederea mult așteptatei căprioare sau a unui elan și uitau de foame, de oboseală și deveneau vioi ca niște băieței. Schimbarea atitudinii mentale îi făcea să cutreiere din nou după pradă, fără repaus și fără să simtă oboseala.

În general, acolo unde ne este inima ne găsim nu doar comoara, ci și sănătatea. Cine nu a observat că cei cu o sănătate șubredă, poate chiar invalizi, lipsiți de energie și hotărâre, dau brusc dovadă de puteri inimaginabile și de o stare de sănătate neașteptată atunci când obțin un succes remarcabil? Același lucru este valabil uneori și în cazul oamenilor bolnăvicioși, dar care capătă dintr-odată responsabilități majore din cauza morții părinților sau a rudelor, ori care, pierzându-și brusc averea, sunt forțați să facă ceea ce înainte li se părea imposibil.

Fiecare gând pur și înălțător, fiecare aspirație nobilă spre bine și adevăr, fiecare năzuință a inimii pentru o viață mai bună, fiecare scop elevat și demers altruist acționează asupra corpului, îl face mai puternic, mai armonios și mai frumos.

În timp ce zăcea bolnav în Europa, împăratul Dom Pedro a primit o telegramă din partea fiicei sale, care îndeplinea funcția de regent, în care îi spunea că „a semnat un decret prin care abolea total, universal și definitiv sclavia în Brazilia“. Ca reacție la vestea că visul său de-o viață s-a împlinit, împăratul s-a refăcut complet.

Un mare îmblânzitor de cai spunea că un cuvânt furios creștea uneori pulsul calului cu zece bătăi pe minut. Dacă acest lucru se întâmplă în cazul unui animal, ce putem spune despre puterea pe care o are cuvântul asupra unei ființe umane, mai ales asupra unui copil? Într-adevăr, dacă mama este furioasă, acest lucru poate otrăvi copilul de la sân, provocând boală și chiar convulsii. Care este atunci influența emoțiilor unei mame asupra vieții fătului?

Revista *Scientific American* relatează cazul unei doamne din Bridgeport, Connecticut, care a chemat medicul pentru că își înghițise dinții falși. Când a sosit doctorul, mușchii gâtului ei erau cuprinși de spasme violente și părea că urma să moară sufocată. Mai multi medici distinși s-au consultat și au căzut de acord să apeleze la traheotomie. Dar unul dintre ei a observat ceva sub pat, care s-a dovedit a fi exact proteza lipsă. Când pacienta a văzut-o, convulsiile au încetat imediat.

Celebra actriță Sarah Bernhardt spunea: „N-am jucat niciodată în *Fedra* fără să leșin sau să scuip sânge, iar după ultimul act din *Théodora*, în care îl omoram pe Marcellus, eram atât de agitată, încât mă întorceam în cabină plângând. Dacă nu plângeam, aveam un acces de isterie care era mult mai neplăcut pentru cei din jur și mai periculos pentru vaze și alte lucruri la îndemână.“

Sir Humphry Davy a vindecat un om de paralizie băgându-i un termometru în gură pentru a-i lua temperatura, dar pacientul a crezut că era vorba despre un instrument care-i poate vindeca boala.

Persoane imobilizate la pat ani întregi și invalizi de-o viață care erau considerați neputincioși s-au ridicat din pat atunci când le-a luat foc casa și nu numai că au ajutat la salvarea altora, ci și la golirea casei de mobilă sau alte obiecte de preț. Medicii care erau convinși că pacienții țintuiți la pat erau prada unei iluzii i-au vindecat de multe ori declanșând alarma de incendiu sau punându-le pe corp un vătrai încins, forțându-i astfel să se ridice din pat și uneori chiar să iasă din casă.

Niște indivizi nervoși, ursuzi, irascibili, chiar și atunci când suferă cumplit, pot fi uneori transformați total de telefonul unui prieten sau de o veste bună. Durerea insuportabilă dispare, fața se luminează și zâmbetul ia locul încruntării. Persoana este complet transformată, deși schimbarea a avut loc doar la nivel mental și n-a fost cauzată de vreun medicament sau tratament.

Bulwer ne sfătuiește să refuzăm să fim bolnavi, să nu spunem nimănui că suntem bolnavi, să n-o recunoaștem nici față de noi înșine. Boala este unul dintre acele lucruri cărora ar trebui să le rezistăm din principiu. Nu spune niciodată că ești slab dacă vrei să fii puternic, sau obosit dacă vrei să fii mereu proaspăt. Aceste imagini mentale potrivnice au o influență asupra corpului.

În loc să ne apărăm împotriva bolii prin eliminarea oricărui gând potrivnic și blocarea oricărei căi de acces, exact așa cum ne păzim casa de hoți sau de contaminare, ne transformăm într-o pradă ușoară atunci când ne așteptăm să apară simptomele bolii de care ne temem și ne imaginăm aspectele fizice ale afecțiunii. Astfel, puterea de rezistență în fața bolii este diminuată. În loc să luptăm cu miile de dușmani care ne urmăresc de la naștere până la moarte, simpatizăm cu ei și-i lăsăm să se apropie de noi, ceea ce ne face mai vulnerabili.

Toată lumea cunoaște influența dăunătoare pe care o are frica asupra pacienților cu anumite boli, mai ales asupra celor care suferă de afecțiuni ale inimii. Actiunea inimii este slăbită si vitalitatea este diminuată atunci când ne concentrăm asupra organului respectiv.

Cine poate estima suferința și anxietatea cauzate de frică, în toate formele ei?

„Unde te duci?“ a întrebat un pelerin oriental când s-a întâlnit într-o zi cu Ciuma. „Mă duc la Bagdad să omor 5 000 de oameni“, i-a răspuns aceasta. După câteva zile, același pelerin s-a întâlnit din nou cu Ciuma. „Mi-ai zis că te duci la Bagdad să omori cinci mii de oameni, dar ai omorât 50 000.“ La care Ciuma a răspuns: „Nu, eu am omorât doar 5 000, așa cum ți-am spus; restul au murit de frică.“

Un om din Philadelphia a consultat un medic deoarece credea că suferă de o boală de inimă

incurabilă, dar s-a vindecat imediat când a descoperit că sunetul enervant pe care îl auzea la fiecare respirație profundă era cauzat de rotița de la bretele.

Frica și anxietatea distrug globulele roșii, iar dacă acestea scad sub un anumit prag, urmează boala și moartea. Mulți și-au pierdut viața pentru că au crescut cu convingerea că trebuie să moară de aceeași boală ca părinții lor.

De exemplu, câți oameni nu cred că au moștenit germenii unei boli teribile, cum ar fi cancerul? Li s-a spus: „Ai grijă, știi că mama ta a murit din această cauză.“ Iar convingerea lor este dublată de ceea ce le-a spus medicul, faptul că această boală are șanse să se manifeste imediat după vârsta de 40 de ani. Este ca și cum ai trimite pe cineva la pușcărie sau la eșafod pentru că părintele său a comis un jaf sau o crimă. În consecință, omul este privat de orice putere de a rezista pe care ar putea să o aibă mintea, așa că trăiește așteptând să-i apară simptomele bolii – și astfel, o sensibilitate oarecare se transformă adesea în ulcer.

Șocurile subite la care este supus sistemul nervos sunt distructive pentru sănătate și armonie.

Un bancher englez a albit în trei zile după ce a trecut printr-o criză financiară. Un medic german traversa un pod când a văzut un băiat care se înneca în apa de dedesubt. S-a aruncat în apă și a salvat băiatul, dar a descoperit că era propriul său fiu. A albit într-o singură zi. Părul negru al Mariei Antoaneta a albit cu câteva zile înainte de

execuție. Căpitanul P. din Vermont, capturat de englezi în 1813 la granița cu Canada, a fost pus sub pază și i s-a spus că va fi împușcat a doua zi dimineață. Părul lui negru ca pana corbului a devenit alb peste noapte.

Printr-un proces similar, veștile bune te pot înveseli.

Urmărește bolnavii dintr-un spital și observă cum fețele lor radiază de bucurie sau se întunecă de tristețe când medicul trece pe lângă patul lor și, printr-un zâmbet, o privire uimită sau o mișcare a capului, exprimă speranță sau disperare pentru pacient. Cu câtă nerăbdare privește fiecare fața doctorului pentru o rază de speranță! Dacă pacienții cu febră primesc încurajare, limba lor uscată se umezește imediat, ochii li se luminează, iar pielea fierbinte și uscată devine umedă și răcoroasă. Niciun medicament nu ar putea produce o asemenea magie ca acea rază de speranță. Pacientul nu a fost atins cu nimic – doar cu o idee, cu un sentiment – și cu toate acestea, este total schimbat. Dar dacă medicul doar își clatină capul în semn de îndoială, secrețiile se opresc și apare transpirația rece. Pe fața pacientului se citește disperarea. Toate punctele energetice slăbesc.

Un defect la nivelul gândirii se va reflecta în creație. Rafael nu a putut să picteze fața lui Iisus avându-l ca model pe Iuda. Phidias nu a putut să sculpteze un înger când avea în minte un demon.

Nu putem realiza nimic măreț fără să avem un ideal înalt și nici nu ne putem aștepta să dăm dovadă de acel echilibru perfect, de acea postură regulată pe care o numim sănătate și pentru care trebuie îndeplinite o mie de condiții, atât timp cât avem în minte un ideal imperfect. Mintea devorează tot ce i se servește – adevărul, minciuna, binele, răul – și va produce o stare de soliditate sau una de putreziciune, frumusețe sau urâțenie, armonie sau conflict, adevăr sau eroare, în funcție de calitatea hranei pe care i-o dăm.

„El este ca unul care își face socotelile în suflet!“[11]

Corpul este modelat de gândire. Dacă ai încerca să te înfrumusețezi, n-ai începe cu contemplarea urâțeniei. Nici n-ai încerca să devii mai grațios exersând stângăcia. Nu poți să te bucuri de sănătate contemplând boala, așa cum nu poți atinge perfecțiunea zăbovind asupra imperfecțiunii, sau armonia zăbovind asupra conflictului.

Trebuie să *avem mereu în minte un ideal înalt al sănătății și al armoniei*; și trebuie să ne luptăm cu orice gând potrivnic și cu orice dușman al armoniei așa cum am lupta cu tentația de a comite o fărădelege. Nu afirma și nu repeta niciodată ceva despre sănătatea ta care nu vrei să se adeverească. Nu zăbovi asupra durerilor și nu-ți studia simptomele. Nu-ți da voie să fii convins că nu deții controlul total asupra propriei persoane. Afirmă cu hotărâre superioritatea ta față de boli și nu te considera sclavul unei puteri inferioare.

Fără îndoială, o parte din puterea miraculoasă a lui Hristos se datora armoniei sale morale, mentale și fizice superioare. Pare să fi fost trimis în lume ca să ne arăte *posibilitățile unei personalități perfecte*, eliberată de slăbiciunile dobândite sau moștenite care ne limitează și ne dezavantajează pe mulți dintre noi. El era armonios la nivel mental și moral, precum și spiritual, ceea ce îndepărta conflictul adus de boală. A demonstrat superioritatea unui sistem fizic perfect în raport cu boala și conflictul care bântuie fizicul inferior, superioritatea minții în raport cu materia, supremația unei naturi umane echilibrate în raport cu limitările și conflictele specifice unei dezvoltări precare. El a arătat că un corp sănătos tinde să dețină un suflet sănătos, iar un suflet sănătos tinde să producă un corp armonios. A ilustrat puterea înălțătoare, purificatoare și întăritoare a minții asupra corpului.

Medicii ne spun că *sănătatea perfectă este imposibilă pentru cei care se analizează prea mult pe sine* – cei care se gândesc mereu la ei înșiși, care se studiază și caută mereu un simptom care să indice boala.

Cei lipsiți de voință, care șovăie, care sunt nesiguri, nu sunt stăpâni pe ei înșiși – nici măcar la nivel fizic – și sunt mai vulnerabili în fața bolii și a infirmităților fizice decât cei cu o voință puternică. Primii nu au niciun control asupra lor înșiși. Sunt aruncați într-o parte și-n alta de sfaturile oricui, iau orice medicament recomandat

sau căruia i se face publicitate, deteriorându-se prin aceste medicamente inutile în loc să se întărească.

Nu există nicio facultate mai susceptibilă de a fi antrenată, care să reacționeze mai repede la exersare, decât voința, deși aceasta rareori este stimulată în cadrul școlii. Nicio altă facultate nu poate face mai mult pentru noi în ceea ce privește formarea obiceiurilor, care sunt o binecuvântare sau un blestem, însă rareori este cultivată. De ea depinde succesul sau eșecul nostru, fericirea sau nefericirea noastră, dar adesea îi permitem să-și facă de cap.

În interiorul nostru există un remediu divin pentru multe dintre suferințele noastre. Mintea este protectoarea naturală a corpului.

Dacă am ști cum să folosim puterea voinței și a minții ca să ne protejăm, mulți medici ar fi șomeri și mulți dintre noi am putea să ne păstrăm tinerețea și voioșia toată viața.

Note:

11 *Proverbe*, 23:7. (*N. red.*)

CAPITOLUL 25
Gândirea determină boala și sănătatea

Nu e necesar să apelăm doar la experimente științifice pentru a dovedi influența minții asupra sănătății și bolii. Experiența de zi cu zi ne-o demonstrează pe larg. Sute de incidente interesante sau chiar uimitoare au fost adunate și publicate de medici, dar e de ajuns să invocăm doar câteva.

De exemplu, cineva moare din cauza unui șoc. Ce înseamnă asta? Pur și simplu, că un gând subit și puternic a dereglat atât de tare mecanismul corporal, încât acesta s-a oprit. Spaima – adică un *gând legat de frică* – a oprit acțiunea inimii. Agitația a făcut ca inima să-i bată atât de tare, încât i s-a spart un vas de sânge din cap.

Sau, când dispare o persoană dragă, gândul la suferință împiedică hrănirea, recuperarea și activitatea altor funcții organice care depind de o stare mentală normală, iar individul respectiv se ofilește și moare din cauza unei stări căreia corpul slăbit nu-i poate rezista – fără să fie vorba despre vreo boală, ci doar gândul la boală și la jale.

La un moment dat, în Londra, un cablu de troleibuz s-a rupt și a căzut pe stradă aruncând scântei. O tânără doamnă, aparent fără nicio problemă, era pe cale să se urce în troleu, dar văzând accidentul, a căzut moartă. Nu o atinsese nimic. Nu suferise nicio vătămare. Pur și simplu, s-a gândit că era în pericol, iar acest gând a fost atât de intens, încât ceva a cedat și spiritul său s-a desprins de corp. Dacă mintea ei ar fi fost mai calmă, mai greu de speriat, ar fi rămas în viață.

O tânără încântătoare a fost lovită în față de o crosă de golf. A avut o ruptură de mandibulă, dar aceasta s-a vindecat în câteva săptămâni. Însă i-a rămas o cicatrice care îi afecta frumusețea. Gândul de a fi desfigurată a marcat-o atât de tare, încât evita să se întâlnească cu oamenii și a început să devină depresivă. Călătoria în Europa și diverse tratamente scumpe aplicate de specialiști nu i-au fost de niciun ajutor. Ideea că era desfigurată n-o lăsa să se bucure de viață, corpul devenindu-i lipsit de putere. În scurt timp, n-a mai putut să se ridice din pat. Cu toate acestea, medicul nu i-a descoperit nicio boală organică.

Fără îndoială, acestea sunt niște povești ciudate, dar fiecare dintre ele ilustrează modul în care o gândire bolnavă poate doborî niște funcții ale corpului perfect sănătoase.

S-a întâmplat de multe ori ca spaima și suferința să albească părul unor oameni în câteva ore sau câteva zile. Ludovic al Bavariei, Maria Antoaneta, Carol I al Angliei și ducele de Brunswick sunt

niște exemple istorice, dar se cunosc și cazuri contemporane. Presupusa explicație este că emoțiile puternice cauzează formarea unor compuși chimici, probabil de sulf, care schimbă culoarea părului. Acest proces chimic este cauzat de gândire și nu de înaintarea în vârstă. Pe de altă parte, se știe că boala cedează în fața unor gânduri puternice de orice fel: entuziasm, spaimă sau bucurie intensă.

Când era pe punctul de a turna faimoasa statuie a lui Perseu, care se află în Loggia dei Lanzi din Florența, Benvenuto Cellini, sculptorul italian din secolul al XVI-lea, a fost obligat să stea la pat din cauza unei febre subite. În mijlocul suferinței, unul dintre muncitori s-a dus repede la el și i-a spus: „Oh, Benvenuto, statuia ta a fost distrusă și nu există nicio șansă de a o salva.“ Îmbrăcându-se în grabă, s-a dus repede la furnal și a descoperit că metalul era „copt“. Cerând să i se aducă lemn de stejar uscat, a aprins cuptorul, a muncit cu dârzenie pe ploaie, a amestecat materialul și a salvat metalul. Povestind acest incident, Cellini a spus: „După ce s-a terminat totul, mi-am luat o farfurie de salată și am mâncat-o cu poftă pe o bancă și am băut cu toată echipa. După aceea, m-am băgat în pat, sănătos și fericit, căci mai erau două ore până dimineața, și am dormit profund, ca și cum nici n-aș fi fost atins de boală.“ Ideea copleșitoare de a-și salva statuia nu numai că i-a alungat din minte gândul bolii, dar l-a și scăpat de boală, lăsându-l învigorat.

Se povestește că atunci când conducătorul maur Muley Moluc era bolnav și aproape răpus de o boală incurabilă, a avut loc o bătălie între trupele sale și portughezi. Stimulat de momentul crucial al bătăliei, acesta s-a ridicat din pat, și-a adunat armata, i-a condus spre victorie și apoi s-a prăbușit epuizat și a murit.

De unde vine puterea care o face pe o femeie fragilă, invalidă de ani întregi, incapabilă să se descurce singură, care abia putea să meargă, să alerge la etaj și să salveze copiii dintr-o casă în flăcări? De unde vine puterea care o determină pe această ființă delicată să scoată afară mobila dintr-un incendiu? Cu siguranță, mușchii săi n-au devenit mai puternici, dar cu toate acestea, face ceva ce în condiții normale i-ar fi fost imposibil. Într-o situație de avarie, își uită slăbiciunea, vede doar urgența. Confruntându-se cu pericolul de a-și pierde copiii și casa, această stare de spirit schimbată, și nu vreo transformare la nivel corporal, îi dă energia necesară. Mușchii își fac treaba, dar mai întâi este nevoie de convingerea că poate face acest lucru. Incendiul, pericolul, agitația, necesitatea de a salva viețile copiilor și bunurile, uitarea temporară a presupusei ei slăbiciuni – toate acestea au fost necesare pentru ca mintea ei să intre în starea adecvată.

Dovezile în slujba acestei puteri a minții asupra corpului ni se arată în diferite feluri. Problema

este că umanitatea – și în special cei din domeniul medical – este reticentă în a o recunoaște și a o accepta.

De exemplu, una dintre cele mai înalte autorități din domeniul medicinei, doctorul William Osler, invitat de către regele Eduard al VII-lea să devină Regius Profesor la Oxford, scria în *Encyclopedia Americana*:

„Abordarea psihică a jucat întotdeauna un rol important, deși în mare parte nerecunoscut, în cadrul terapiei. Vindecarea vine în mare măsură din credință, care înviorează spiritul, pune sângele în mișcare și face nervii să funcționeze nestingheriți. Deznădejdea sau lipsa credinței va aduce în pragul morții până și cea mai robustă constituție; credința va face ca o linguriță de apă sau o bucată de pâine să săvârșească miracole acolo unde cele mai bune tratamente au fost abandonate din disperare. Fundamentul medicinei este credința în doctor, în medicamentele și metodele sale.“

În același timp, dr. Smith Ely Jelliffe, de la Columbia University, scria în aceeași enciclopedie:

„Indiscutabil, cel mai vechi și în același timp cel mai neexperimentat agent terapeutic este sugestia. Puterea de a vindeca prin credință nu este proprietatea specială a unei secte sau a unei clase, nu este dreptul exclusiv al unui sistem. Credința în zei și zeițe, rugăciunea către idoli din lemn, din piatră, credința în medic, credința în noi înșine generată din interior sau din exterior – toate

acestea sunt expresii ale marii valori terapeutice care rezidă în influența stărilor mentale asupra funcțiilor corpului. Acestea nu pot muta munții din loc, nu pot vindeca tuberculoza, nu repară un picior rupt sau o paralizie organică; dar sugestia, în diferitele sale forme, este unul dintre cele mai puternice ajutoare pentru măsurile terapeutice. Nu avem aici spațiul necesar ca să vorbim despre abuzul făcut de hipnotizatori, șantajiști, clarvăzători și toată ceata pestriță de paraziți. Mintea omului este credulă – crede ce vrea să creadă – iar folosirea sugestiei în terapie este o forță considerabilă atât în slujba binelui, cât și a răului."

În aceste afirmații, dr. Jelliffe este ultraconservator, pentru că altfel ar fi recunoscut că repararea unui picior rupt este influențată esențial de starea de spirit a pacientului, care are legătură cu respirația, digestia, asimilarea și excreția. Iar în condiții climatice și de igienă adecvate, tăria de caracter a ajutat la vindecarea formelor ușoare de tuberculoză; s-a reușit chiar și trezirea din inerția paraliziei prin șocuri violente asupra minții și sistemului nervos.

Cu mult timp în urmă, Sir James Y. Simpson spunea: „Medicul nu-și cunoaște și nu-și folosește arta până la capăt dacă neglijează influența miraculoasă a minții asupra corpului."

De-acum, suntem familiarizați cu efectele pe care le pot avea anumite gânduri asupra emoțiilor noastre – asupra pasiunilor noastre –, dar nu am

acceptat în totalitate, nu am studiat și încă nu am încorporat în practica medicală și în viețile noastre efectele pe care le poate avea gândirea asupra bolii (producerii ei), asupra sănătății (restabilirii ei) și asupra morții (cauzei ei). În momentul în care vom accepta în totalitate influența gândirii asupra sănătății și asupra bolii, când o vom studia și o vom încorpora în viețile noastre și în practica medicală, ne vom dezvolta inimaginabil – ca indivizi și civilizație.

CAPITOLUL 26
Întărirea facultăților deficitare

Puțini oameni sunt echilibrați, desăvârșiți. Foarte mulți sunt talentați în anumite domenii, au o educație aleasă, sunt bine instruiți, dar au o deficiență structurală care le afectează întreaga viață și le diminuează rezultatele.

Mulți dintre noi au o mică slăbiciune, demnă de dispreț, care le contracarează calitățile și le distruge eficiența.

Cât de umilitor este să realizezi că ai cărat după tine până la maturitate o astfel de slăbiciune sau deficiență fără să-ți dai seama și fără să o remediezi. Poate că deficiența este una minoră, dar dacă îți afectează negativ viața, dacă îți viciază realizările, dacă reprezintă o umilință perpetuă, dacă te stânjenește și te împiedică să avansezi, e o adevărată nenorocire!

Ce păcat e să vezi pe cineva plin de posibilități, dar legat de mâini și de picioare de o slăbiciune detestabilă care îl împiedică să aibă o carieră magnifică! Dacă un părinte sau un profesor i-ar fi atras atenția copilului asupra acestei slăbiciuni, care poate deveni una fatală dacă nu este remediată, și dacă l-ar fi învățat cum să se păzească

de ea, cum să-și amelioreze însușirea prin exercițiu mental, ce ajutor extraordinar ar fi fost pentru copil, un ajutor care probabil l-ar fi protejat de eșec.

Dacă ești conștient de vreo slăbiciune mentală, de o facultate deficitară, poți remedia imediat situația apelând la concentrare, la gândirea în direcția opusă și la zăbovirea asupra facultăților sau trăsăturilor perfecte pe care ți le dorești. Gândirea normală creează o viață normală.

Dacă, de exemplu, slăbiciunea ta fatală este melancolia, o viziune prea serioasă asupra lucrurilor, poți remedia în scurt timp această situație concentrându-te asupra părții luminoase și vesele a lucrurilor. Dacă perseverezi, după o vreme nu vei mai avea gânduri negre decât foarte rar. Când acestea totuși apar, alungă-le din minte! Scapă de ele așa cum ai scăpa de un hoț. Dacă un spărgător ți-a intrat în casă, ce motiv ai avea să-l lași să rămână?

Și timiditatea poate deveni uneori o boală; dar este o boală care ține doar de imaginație și poate fi depășită cu ușurință prin alungarea gândului din minte și menținerea unui gând contrar, convingându-te că nu ești privit de toată lumea, că oamenii sunt prea preocupați de scopurile lor egoiste ca să te observe pe tine.

Dacă îți lași facultățile deficitare în pace – dacă nu le exersezi, nu le ameliorezi – cum să te aștepți să se corecteze? Nu poți avea un corp simetric

exersându-ți doar brațele. Același lucru este valabil și în cazul facultăților mentale. Facultățile nefolosite se deteriorează.

Dacă îți dorești un lucru și te străduiești din toate puterile și destul de mult timp, nu se poate să nu-l obții măcar într-o oarecare măsură.

De exemplu, dacă îți dorești să devii mai priceput într-un anumit domeniu și îți invoci priceperea cu destulă forță și perseverență, vei deveni priceput.

Dacă îți dorești să fii sănătos, gândește-te la sănătate, imaginează-te sănătos, exact așa cum sculptorul are deja imaginea statuii pe care urmează s-o scoată la iveală din marmură. Gândește-te cu perseverență la sănătate și vei fi sănătos.

Vrei să scapi de sărăcie? Imaginează-ți abundența, gândește-te la bucuria de a avea ceea ce-ți trebuie, nu de a aduna obsesiv, iar prosperitatea se va ivi așa cum se ivește floarea din boboc.

„Afirmă ce-ți dorești și se va manifesta în viața ta."

În consecință, de fiecare dată când nutrești un gând despre o slăbiciune sau ai un gând care te deprimă, te împrietenești cu el și-l inviți să rămână. Când zăbovești asupra părții întunecate a lucrurilor, încurajezi tot ceea ce-ți înnegurează viața și îți pune piedici în carieră.

Dacă ai mereu în minte imaginea facultății opuse celei pe care o consideri deficitară, vei obține în curând rezultatele dorite.

Dacă, de exemplu, vrei să ai un caracter frumos, pretinde-l, asumă-ți-l, ține-te de el cu toată tenacitatea posibilă și astfel mintea îți va fi pregătită pentru el, ba chiar vei spori puterea minții de a-l atrage.

Știm cu toții că, într-un fel sau altul, majoritatea oamenilor dobândesc lucrurile pentru care se luptă cu perseverență. Și chiar dacă nu obțin tot ceea ce-și doresc, se apropie de rezultatul urmărit, obțin mai mult decât ar face-o dacă nu l-ar pretinde cu dârzenie și nu s-ar lupta pentru el cu perseverență. Avem capacitatea de a ne schimba puterea de atracție, de a o spori sau micșora în conformitate cu intensitatea dorinței noastre și cu asumarea lucrului dorit ca fiind dreptul nostru din naștere.

Mulți oameni intră în zona patologică atunci când zăbovesc asupra gândului că sunt ciudați dintr-un punct de vedere sau altul. Cred că au anumite tendințe sau particularități – moștenite ori dobândite cumva – și urmăresc mereu apariția acestor trăsături în ei înșiși. Aceasta este tocmai calea de a le face să apară! Căci obținem exact ceea ce încurajăm cu perseverență la nivel mental. Acești oameni sporesc continuu aspectul nedorit, îngrijorându-se în legătură cu el și zăbovind asupra efectelor negative pe care le are asupra lor. Devin sensibili la idiosincraziile lor. Nu le place niciodată să vorbească despre ele sau să le audă

pomenite, dar conștientizarea faptului că le posedă le distruge încrederea în sine și le afectează realizările.

De cele mai multe ori, majoritatea acestor anomalii și particularități sunt pur și simplu imaginare sau sunt exagerate de imaginație. Ele devin reale doar pentru că au fost hrănite și luate în considerare timp îndelungat. Remediul constă în a face exact contrariul: a stărui asupra calităților alese și a ignora posibilele defecte.

Simpla asumare cu toată voința a unei calități dorite și hotărârea de a o poseda reprezintă un ajutor de nădejde în dobândirea lucrurilor visate. Când te gândești intens la calitatea dorită, în curând nu vei mai avea gânduri despre însușirile pe care acum le consideri deficitare. Acestea vor dispărea și vei dobândi încrederea în sine pe care ți-o dorești.

Nu-ți fie teamă să pretinzi și să repeți iar și iar calitățile pe care ți le dorești sau obiectul ambiției tale. Ține-ți dorințele în prim-planul gândirii. Ia hotărârea că vei poseda aceste lucruri și că nu vei accepta nimic altceva și vei fi surprins să vezi cât de rapid te vei transforma într-un magnet care atrage lucrurile pe care ți le dorești.

CAPITOLUL 27
Prietenii și dușmanii mentali

Ne putem transforma mintea într-o galerie de artă plină de frumusețe sau într-o cameră a torturilor; o putem mobila cu ce vrem noi.

Este de o mie de ori mai bine să le permiți hoților să-ți intre în casă și să-ți fure ce ai mai de preț, să-ți ia banii sau proprietatea, decât să-ți pătrundă în minte dușmanii succesului și ai fericirii – gândurile potrivnice, gândurile legate de boală, gânduri morbide, gânduri legate de frică sau de gelozie – și să te priveze de confortul, de liniștea și de seninătatea fără de care viața îți devine un mormânt.

Noi gândim în imagini mentale. Acestea preced mereu realitatea fizică. Imaginile mentale sunt copiate în viață, sunt gravate în caracterul nostru. Structura fizică transpune aceste imagini mentale în viață, în caracter.

Uneori vedem puterea gândului ilustrată în mod izbitor atunci când o mare tristețe, o dezamăgire sau o pierdere financiară considerabilă ne schimbă atât de mult înfățișarea fizică, încât prietenii aproape că nu ne mai recunosc.

Valoarea randamentului nostru depinde mult de măsura în care ne păstrăm echilibrul, îndepărtând din minte multitudinea de dușmani care omoară inițiativa și neutralizează eficiența prin divergențe distructive.

Cei mai mulți dintre noi nu reușesc să aprecieze diferența dintre influența diverselor gânduri sau sugestii. Știm cu toții că o idee veselă, optimistă și încurajatoare ne entuziasmează, ne întinerește și ne transformă. Îi simțim fiorul în corp. Ne pătrunde și ne înviorează ca un șoc electric de bucurie și veselie, ne aduce curaj, speranță și forțe noi.

Fiecare dintre noi își construiește propria lume, își creează propria atmosferă. O putem umple cu dificultăți, frici, îndoieli, disperare și tristețe, astfel încât întreaga noastră viață să stea sub semnul acestora; sau putem să avem o aură limpede, transparentă și agreabilă, eliminând orice gând trist, pizmaș sau malițios.

Cei care reușesc să aibă gândurile potrivite pot înlocui disperarea cu speranța, timiditatea cu curajul, ezitarea, îndoiala și incertitudinea cu fermitatea și hotărârea. Cei care se pot ține departe de dușmanii succesului, având doar gânduri prietenoase, optimiste, curajoase și pline de speranță, au un enorm avantaj față de cei care sunt victimele stărilor lor: sclavii tristeții, ai descurajării și ai îndoielii. Cei care își controlează

gândurile pot să realizeze mai mult cu mai puțin talent decât cei înzestrați cu mult talent, dar care nu pot să-și controleze stările.

Indiferent ce faci ca să îți câștigi existența, ia decizia ca niciun gând morbid, conflictual sau nesănătos să nu-ți pătrundă în minte.

Câtă uzură, stres și fricțiuni am putea evita dacă am fi învățați de mici să ne păzim mintea de gândurile distructive și să avem doar idei înălțătoare și încurajatoare, care ne aduc bucurie și înviorare, curaj și speranță! Știu cazuri în care gândurile sumbre și melancolice au stors în câteva ore mai multă vitalitate și energie din viața unui om decât ar fi făcut-o săptămâni întregi de eforturi intense.

Pentru a scăpa de gândurile potrivnice este nevoie de un efort constant, sistematic și stăruitor. Nu putem realiza nimic important fără energie și hotărâre. Putem să ne ținem departe de dușmanii liniștii sufletești și ai prosperității doar rezistându-le cu dârzenie, eliminându-i din conștiință și baricadându-ne împotriva lor.

Ideile, gândurile, la fel ca orice altceva, atrag exact ceea ce li se aseamănă. Gândurile predominante din minte vor tinde să elimine ceea ce le este contrar. Optimismul va elimina pesimismul. Buna dispoziție va tinde să elimine deznădejdea; speranța va îndepărta descurajarea. Umple-ți mintea cu lumina iubirii, iar ura și gelozia se vor risipi. Aceste umbre mentale nu pot trăi în lumina creată de iubire.

Trebuie să afirmi mereu și cu dârzenie ideea că ești creat după chipul și asemănarea perfecțiunii, iubirii, frumuseții și adevărului, că ești creat ca să manifești aceste calități și nu opusul lor. Spune-ți ție însuți: „De fiecare dată când îmi pătrunde în minte o idee care denotă ură, ranchiună, răzbunare, descurajare sau egoism, îmi fac rău singur. Reprezintă o lovitură fatală pentru liniștea mea sufletească, pentru fericirea și eficiența mea; aceste gânduri potrivnice sunt obstacole în calea progresului meu. Trebuie să le distrug imediat neutralizându-le cu gânduri contrare."

Mintea ta trebuie să fie mereu plină de gânduri bune, generoase, binevoitoare; gânduri care denotă iubire, adevăr, sănătate și armonie; astfel, gândurile potrivnice vor fi nevoite să dispară. În minte nu pot exista în același timp două gânduri contrare. Gândurile care denotă adevăr sunt antidotul greșelii; cele armonioase sunt antidotul celor conflictuale, iar cele bune sunt antidotul celor rele.

Iubirea, generozitatea, bunăvoința și bunătatea față de ceilalți trezesc în noi cele mai nobile sentimente și trăiri. Acestea sunt dătătoare de viață, sunt înălțătoare. Generează sănătate, armonie, putere. Ne pun în legătură cu Infinitul.

CAPITOLUL 28
Când îți otrăvești singur mintea

Fiecare gând sau emoție vibrează în fiecare celulă a corpului și lasă o amprentă asemănătoare sieși.

Corpul este alcătuit din miliarde de celule atât de interconectate, încât sunt afectate instantaneu de orice gând, stare sau convingere nefastă.

Legea sub care stă viața noastră este plenitudinea. Orice fel de dezechilibru – sănătate precară, boală, slăbiciune – este anormal, străin de sinele nostru real, de adevărul ființei noastre.

Va veni o vreme când vom auzi plânsul celulelor care suferă de boală și de discordia gândurilor și atitudinilor noastre negative așa cum auzim plânsul unui copil, și vom putea să neutralizăm discordia apelând la balsamul gândurilor liniștitoare, vindecătoare. Vom transmite armonie, pace și sănătate celulelor până când vom neutraliza boala și va domina armonia.

În înregistrările fonografice timpurii ale celor mai mari cântăreți, cea mai mică eroare – o notă prea înaltă sau prea joasă – era reprodusă cu fidelitate. În același mod, fiecare greșeală, fiecare abatere de la virtute, fiecare alunecare, fiecare gafă pe care o facem în viață se imprimă în celulele noastre.

Fonograful nu redă decât cuvintele înregistrate. Amprenta pe care o lași asupra celulelor tale trebuie să cuprindă cuvintele și sentimentele pe care vrei să le repeți.

Puțini oameni realizează că au în mod constant gânduri și emoții care îi îmbolnăvesc. Fiecare sentiment ostil față de alții cauzează boală. Fiecare gând, sentiment sau emoție potrivnică trebuie să plătească un preț prin manifestarea unui dezechilibru fizic.

Din moment ce știm că ceea ce susținem prin atitudinea noastră mentală este reprodus în corp, cât de ușoară și de exactă ar putea deveni șlefuirea caracterului și crearea de sine! În viața noastră se manifestă chiar și gândurile, idealurile, sentimentele si emotiile care sunt asumate în mod mecanic.

Tindem să devenim precum gândul pe care îl menținem îndelung. Cât de ușor de recunoscut este omul care se gândește cu precădere la lucruri sacre!

Te-ai gândit vreodată că gândurile ți se citesc pe chip și în felul în care te porți, că fața ta este ca un panou de afișaj pentru ceea ce se petrece de ani întregi în mintea ta?

Emanuel Swedenborg, om de știință și mistic suedez, spunea că „omul își scrie viața în corp, astfel că îngerii îi descoperă autobiografia în structura sa.“

Poate ți-ai imaginat că gândurile tale sunt secrete, dar adevărul este că acestea ți se văd pe față. În realitate, nu putem ascunde nimic, căci emanăm adevărul despre propria ființă. Ceea ce gândim ne este scris pe chip.

Gândirea corectă și modul de viață corect alcătuiesc o viață corectă. Corpul, fiind un produs al minții, va fi neapărat asemănător acesteia.

Este cunoscut faptul că inflamația sau dezechilibrul din orice parte a corpului sunt agravate dacă ne concentrăm asupra lor sau dacă ne îngrijorăm.

Multora le este imposibil să aibă o sănătate robustă pentru că se gândesc la boală, la slăbiciune, își imaginează țesutul bolnav din corp și, bineînțeles, starea lor generală de sănătate corespunde acestui model, căci gândirea produce tiparul reprodus în corp.

Nu putem fi viguroși din punct de vedere fizic dacă nu avem o gândire viguroasă.

Încearcă mereu să conștientizezi că adevărul, sănătatea și armonia nu sunt ceva îndepărtat de tine, ci sunt mereu cu tine și în tine. Conștientizarea lor ca pe un fapt real și prezent te va ajuta considerabil.

Încearcă doar să te imaginezi ca pe o ființă absolut perfectă, care are o sănătate de fier, un corp magnific, o constituție viguroasă, o minte sublimă, capabilă să suporte orice tensiune.

Nu-ți da voie să ai un ideal defectuos, ciuntit, minimizat despre tine însuți, nu lua în considerare nici măcar o clipă ideea unei sănătăți imperfecte, căci aceste tipare mentale vor începe treptat să se reproducă în starea ta fizică.

Idealul tău, convingerea ta în ceea ce privește sănătatea, gândurile, emoțiile, stările și atitudinile mentale transmit în mod constant vibrații prin fiecare celulă, prin fiecare organ și prin fiecare funcție a corpului. Există o succesiune perpetuă a acestor impulsuri prin întreaga masă de milioane de celule.

Dacă zgâriem cu un cui sau cu alt obiect dur un capăt al unei bucăți de lemn, undele sonore se transmit pe toată lungimea lui. Fiecare celulă din această bucată de lemn simte vibratia si o transmite mai departe. Deci fiecare gând, fiecare emoție, fiecare sentiment de teamă, îngrijorare, gelozie sau ură care îți pătrunde în minte se face simțit instantaneu în fiecare celulă din corp și o afectează în conformitate cu natura sa.

Începem să aflăm că celulele din stomac sau din alte organe sunt o extensie a creierului și sunt afectate foarte serios de orice lucru care afectează creierul. Prin urmare, funcțiile corpului refuză să facă o treabă bună când mintea este tulburată, așa cum facultățile mentale refuză să fie performante atunci când sunt în dezechilibru.

Din păcate, omenirea are convingerea înrădăcinată că mintea este *limitată* la celulele din creier. Dar sunt nenumărate dovezi că există inteligență în toate celulele corpului.

S-au făcut multe experimente ca această teorie să fie demonstrată Dacă tăiem o bucată de țesut din orice parte a corpului și o punem pe o lamă de microscop pe care se află o cantitate infimă de nitroglicerină, celulele se retrag imediat și instinctiv de la contactul cu substanța chimică puternică, îndepărtându-se cât mai mult posibil de acest compus otrăvitor, pe care, în mod evident, îl consideră dușmanul lor fatal.

Pe de altă parte, dacă o punem lângă un medicament inofensiv precum capsaicina, în loc să se retragă, se apropie de el, ca și cum l-ar căuta.

Dacă aceste celule sunt atinse de opium, ele vibrează rapid, ca și cum ar fi cuprinse de un tremur fatal, și cedează repede influenței sale, devenind amorțite.

Această capacitate de selecție se regăsește și la formele inferioare de viață animală, cum ar fi amiba, cea mai simplă structură unicelulară. Chiar și acolo unde nu există niciun fel de structură cerebrală, celula își recunoaște inamicii, de care încearcă să scape și să se apere.

Corpul este compus dintr-o mulțime de celule și, din acest motiv, celulele din orice parte a corpului, când sunt dezorganizate sau bolnave, răspund atât de repede la tratamentul mental. Se întâmplă acest lucru pentru că în ele există

inteligență, pentru că ele însele fac parte din minte. Au o calitate mentală, iar capacitatea intelectuală a celulelor creierului, combinată cu a celorlalte celule din corp, poate reface orice grup de celule din orice organ sau țesut care începe să se contracte și să se ofilească, așa cum se întâmplă la bătrânețe, sau care este bolnav.

Mintea este cea care vindecă, cea care repară. *Inteligența celulară* poate restaura echilibrul pierdut și poate vindeca boala.

Organele sunt vulnerabile la influența minții. Schimbările structurale din diferite organe sunt cauzate adesea de modificările chimice care au loc sub influența exercitată de gândurile, emoțiile și atitudinile otrăvitoare.

Cunosc un bărbat care-și otrăvește atât de mult sistemul prin accesele sale de furie, încât nu-și revine zile întregi. Gelozia otrăvește atât de tare sistemul, încât schimbă natura victimei sale într-un interval scurt. Nimic nu stoarce celulele de viață și nu dăunează armoniei și eficienței mai tare decât lăsarea în voia pasiunilor explozive. Adesea, certurile domestice violente cauzează indigestie sau dispepsie. Un acces de furie de cinci minute va provoca un asemenea haos în viața celulelor sistemului nervos, încât va fi nevoie de săptămâni sau luni pentru a repara dauna, asta dacă se va repara vreodată. O mulțime de oameni au murit de boli de inimă cauzate de pasiuni necontrolate.

De fiecare dată când mintea este tulburată din diferite cauze, țesuturile corpului suferă de malnutriție, pentru că alimentarea corectă nu este posibilă atunci când apare un dezechilibru.

Organele digestive – de exemplu, ficatul și stomacul – depind atât de mult de starea de armonie, încât, la cea mai mică tulburare mentală, nu mai pot funcționa normal, iar digestia este afectată. Știm cu toții cât de repede este afectată digestia de stările de spirit, de procesele și atitudinile mentale. Un șoc provocat de o telegramă sau de o scrisoare care conține vești proaste va împiedica întregul proces digestiv, care nu se va relua decât atunci când mintea se reechilibrează.

Dacă am putea examina stomacul după un șoc mental cauzat de vești proaste, am vedea că secreția sucurilor gastrice este suspendată; glandele digestive sunt uscate și febrile, fiind private temporar de funcția lor digestivă.

Aparatul digestiv este atât de conectat cu creierul, încât orice incident sau teamă teribilă va opri toate procesele, ca și cum i s-ar fi ordonat să înceteze să mai funcționeze.

Dacă găsim ceva scârbos în mâncare, stomacul ne va fi atât de afectat, încât nu vom mai putea mânca nimic o vreme. Senzația de foame dispare imediat și gândul la mâncare ne îngrețoșează. Gândește-te ce putere colosală are gândirea, dacă poate cauza o repulsie imediată și o încetare totală a proceselor digestive!

În mod corespunzător, faptul că mănânci mult nu înseamnă că ești alimentat cum trebuie. Se întâmplă adesea ca, din cauza ineficienței secrețiilor gastrice – prin otrăvirea la nivel mental –, multe dintre țesuturi să fie subnutrite, deși există multă hrană în corp.

În timpul acceselor de furie sau de gelozie, când te îngrijorezi prea mult sau suferi din cauza fricii, sucurile gastrice devin ineficiente, diluate și deci digeră doar parțial mâncarea. Le lipsesc anumite ingrediente necesare pentru o digestie și o asimilare perfecte.

Când sucurile gastrice sunt secretate în condiții nefavorabile, în timpul unei depresii, când omul suferă de frică, îngrijorare, gelozie, răzbunare, furie sau ură, acestea sunt de o calitate inferioară. Lipsește ceva, nu sunt perfecte. Proporțiile chimice nu sunt normale și adesea conțin toxine.

Unii oameni se otrăvesc mental atât de mult în timpul meselor, încât nu pot digera mâncarea. În orice moment este periculos să te cerți, să fii furios și plin de ură, dar în timpul meselor, cu atât mai mult. Orice ai face, nu lua necazurile la masă cu tine, căci nimic nu afectează digestia mai mult decât o minte tulburată, plină de griji.

Oricât de stânjenit, nefericit, îngrijorat sau tulburat ai fi în alte momente ale zilei, este absolut imperativ să fii cât se poate de fericit și de echilibrat în timpul meselor și în momentele când are loc digestia; altfel, sucurilor gastrice le va lipsi un element digestiv esențial.

Dacă îți iei grijile cu tine la masă, dacă ești într-o stare morocănoasă, otrăvești tot ce mănânci.

Circulația sângelui este și ea serios afectată de gândurile care te deprimă și te descurajează.

După accese îndelungate de furie, gelozie sau frică, mulți oameni răcesc, au indigestie sau dureri de cap.

Unele persoane au dureri de cap severe și constante, ca urmare a acceselor de furie care-i otrăvesc și le zdruncină sistemul mental, afectând și nutriția nervoasă. Mulți se otrăvesc permanent cu propriul lor egoism.

Suntem mult mai vulnerabili în fața bolii când suferim de orice dezechilibru la nivel mental, când suntem descurajați și triști, pentru că celulele sunt afectate de modificări chimice, suntem subnutriți, avem o digestie precară și ne otrăvim mental.

De ce învățăm atât de repede, în plan fizic, că lucrurile fierbinți ne ard, uneltele ascuțite ne taie, vânătăile ne fac să suferim și încercăm să evităm lucrurile care ne rănesc, și ne bucurăm de lucrurile care ne fac plăcere și ne aduc confort, iar în plan mental, ne ardem mereu, ne rănim, ne otrăvim creierul, sângele și secrețiile cu gânduri, stări și emoții distructive? Cum de suferim atât de mult din cauza acestor chinuri, acestor răni mentale, acestor arsuri generate de pasiuni, și, cu toate acestea, nu învățăm să eliminăm cauzele acestor suferințe?

Tot ceea ce îmbunătățește sănătatea mentală îmbunătățește și sănătatea corporală. Gândurile înălțătoare, vesele și optimiste nu sunt doar un minunat tonic mental, ci și unul fizic.

Cum ar putea corpul tău să aibă rezistență în fața bolilor când îi reclami mereu slăbiciunea și inferioritatea? Cum să ai parte de echilibru la nivel fizic când ești dezechilibrat la nivel mental?

Nu-ți da voie să fii convins că nu ești propriul tău stăpân. Afirmă-ți cu dârzenie superioritatea față de bolile corpului și nu te socoti sclavul unei puteri inferioare.

Nimic nu va grăbi avansarea bolii la fel de repede ca o atitudine mentală care tinde să diminueze vitalitatea prin căutarea constantă a lucrului de care ne temem, așteptând și observând orice simptom care îl vestește, pentru că suntem puternic afectați de imaginație, care construiește tot felul de predicții și presimțiri hidoase pornind de la ceea ce ne inspiră teamă.

Așteptarea constantă a unui lucru care ne va răni și în cele din urmă ne va ucide este o influență teribil de negativă, pentru că elimină speranța și sentimentul că se va întâmpla ceva bun – adică chiar acele lucruri cu care ne hrănim.

Orice medic știe că pacientul care a fost în pericol se vindecă și dă dovadă de o forță de recuperare enormă dacă doctorul în care are încredere îl asigură că totul va fi bine. Simpla așteptare a ușurării suferinței cu ajutorul unui specialist sau al unui remediu în care pacientul are încredere

afectează substanțial procesele chimice din corp, stimulează puterea de vindecare și energiile creatoare interioare și transformă total pacientul.

Într-adevăr, se constată o ameliorare accentuată atunci când pacientul ia un medicament în care crede, chiar înainte ca acesta să poată fi asimilat în sistem, ceea ce demonstrează că doar așteptarea, credința că se va întâmpla ceva bun, și-a făcut treaba.

Pe de altă parte, nu există nicio îndoială că mii de pacienți au fost uciși de nepăsarea nemiloasă a medicilor, când o încurajare veselă și plină de speranță ar fi putut să-i salveze. Speranța și buna dispoziție sunt niște tonice infinit mai eficiente decât orice medicament. De fapt, nu prea există pericol atât timp cât pot fi menținute curajul și buna dispoziție a pacientului, căci influența lor asupra funcțiilor corpului este foarte puternică.

Credința a făcut miracole de-a lungul timpului. A înzestrat o linguriță de apă îndulcită sau o labă de iepure purtată în buzunar cu puteri de vindecare miraculoase.

Gândește-te la forța vindecătoare enormă din credința oamenilor care fac pelerinaje de mii de kilometri pe jos până la vreun altar, adesea în picioarele goale, și care se torturează singuri deoarece cred că acest lucru îi va vindeca. Gândește-te la credința oarbă și superstițioasă a celor care sacrifică bunuri – uneori, copiii sau

aproape viața – ca să obțineți ceea ce consideră ei a fi puterea vindecătoare a unei ape sacre, cum ar fi cea a Iordanului sau a Gangelui.

Acești bieți oameni amăgiți nu realizează că aceste obiecte neînsuflețite nu au puterea de a-i însănătoși, că puterea de vindecare este în ei înșiși, pe care ar fi putut la fel de bine s-o exercite de-acasă.

Planul fizic este adesea expresia stării noastre mentale; sănătatea noastră este un gând concretizat.

Nu va trece mult până când medicina mentală va fi recunoscută ca o adevărată știință, infinit mai eficientă decât sistemul medical actual.

Secole de-a rândul am răscolit pământul căutând remedii minerale și vegetale care să ne vindece bolile, când în tot acest timp, fără să știm, în creierul nostru, în adâncurile ființei noastre, exista panaceul suprem pentru toate durerile – o armonie divină care reprezintă antidotul oricărui dezechilibru.

Medicul viitorului își va învăța pacienții că viața nu depinde întotdeauna de șansă sau de soarta crudă, ci mai degrabă de terapia mentală.

Mulți medici obișnuiți încep să accepte vindecarea mentală și s-o folosească. De exemplu, un cunoscut specialist în neurologie își instruiește pacienții să-și relaxeze profund mușchii și nervii în fiecare zi și să-și *imagineze cum un curent vital viguros le străbate întregul sistem.*

Există din ce în ce mai mult tendința de a folosi tratamentul mental *într-un sens strict științific*. Recunoaștem faptul că nu medicamentele, ci mintea este cea care ne vindecă, ne reface și ne scapă de dezechilibrele fizice.

Medicii mai inteligenți au început să observe că vindecarea corpului este generată de punerea în legătură a pacientului cu însuși principiul vital.

Nu este dificil să excludem din minte gândurile otrăvitoare. Tot ceea ce trebuie să facem este să înlocuim gândul care produce otrava fatală cu unul opus, căci acesta va furniza antidotul. Dezechilibrul nu poate exista în prezența armoniei. Gândul plin de bunătate, de iubire va distruge imediat gelozia, ura și dorința de răzbunare. Dacă ne străduim să avem imagini plăcute și vesele în minte, gândurile mohorâte și triste vor trebui să dispară.

Când vom învăța să eliminăm inamicii sănătății, ai digestiei – dușmanii care ne otrăvesc sângele și celelalte secreții –, când vom învăța cum să avem o imaginație plină de speranță, gânduri pozitive și idealuri luminoase, când vom învăța că un scop măreț are o putere enormă de a ne sistematiza și purifica viața, atunci vom ști cum să trăim.

Când vom învăța să neutralizăm gândurile pline de ură, de gelozie, de invidie, de răzbunare, cu gânduri pline de iubire și bunătate, când vom înțelege secretul de a contracara gândurile potrivnice cu cele armonioase, când vom învăța ce putere grozavă și dătătoare de viață are atitudinea

mentală adecvată și ce suferință îngrozitoare cauzează atitudinea mentală inadecvată, atunci nu doar civilizația va face progrese majore, ci și fiecare dintre noi, ca indivizi.

Corpul și mintea sunt una. Umanitatea a suferit enorm din cauza credinței că acestea sunt distincte. Inteligența noastră este distribuită în toate celulele corpului. Aceste celule sunt specializate și sunt mai mult sau mai puțin inteligente, iar inteligența combinată a tuturor celulelor din corp formează inteligența individului. Poate fi adevărat că celulele creierului sunt mai inteligente, dar ajută foarte mult să ne privim întregul corp ca pe un creier, străbătut de o anumită inteligență divină. Când vom deveni conștienți de faptul că fiecare celulă din corpul nostru este un lucru divin, în care sălășluiește toată sănătatea, armonia, frumusețea și adevărul, vom cunoaște gustul puterii.

CAPITOLUL 29
Imaginație și sănătate

Medicii ne spun că vulnerabilitatea noastră în fața bolii depinde adesea de starea noastră mentală.

Cu puțin timp în urmă, un preot a fost trimis la spital într-o stare de suferință teribilă și de slăbiciune, încât abia își mai putea ține capul pe umeri. Acesta spusese că și-a înghițit placa dentară împreună cu mai mulți dinți falși și simțea cum îi distrugeau stomacul. Medicul de gardă a încercat să-l convingă că nu e adevărat, dar fără succes. Puțin mai târziu, o telegramă de la soția lui l-a informat că dinții îi fuseseră găsiți sub pat. Rușinat și supărat că se făcuse de râs, preotul, eliberat de suferința imaginară, s-a ridicat imediat din pat, s-a îmbrăcat, a plătit și s-a dus acasă fără să aibă nevoie de ajutor.

Au existat cazuri consemnate de medici în care pacienți care se temeau îngrozitor de cloroform au leșinat înainte de a li se administra substanța. Aceștia au devenit inconștienți din cauza sugestiei mentale.

Cunosc cazul unui medic care, în timp ce era plecat de acasă la pescuit, a fost chemat să ajute un pacient care suferea cumplit. Medicul nu avea

medicamente la el, dar cunoscând puterea sugestiei, a făcut niște prafuri din făină obișnuită și a dat instrucțiuni exacte legate de cantitățile și intervalul de administrare. Trebuiau luate la fiecare câteva minute.

Pacientului i s-a spus că este tratat de un medic celebru, iar credința lui în medic și în remediu a produs o schimbare miraculoasă. Acesta a spus că a simțit efectele medicamentului în întreaga sa ființă. Făina și credința și-au făcut treaba.

În cadrul raportului medical de după marea epidemie de febră galbenă din Philadelphia, găsim această referință la remarcabila influență spirituală a marelui doctor Rush: „Prezența doctorului Rush a fost un stimulent puternic; s-au vindecat oameni cărora nu le-a dat niciun medicament, ca și cum cuvintele lui ar fi fost suficiente ca să vindece febra.“

Gândul la boală trebuie să dispară înainte ca starea de boală să dispară. Când este înlăturat gândul maladiv, corpul își revine la normal.

De exemplu, am auzit de curând despre o tânără care, în timp ce se afla la teatru cu logodnicul ei, s-a plâns brusc că are o stare de leșin. Logodnicul ei, un doctor tânăr, a scos ceva din buzunar și i-a dat șoptind: „Ține tableta asta în gură, dar n-o înghiți.“ Tânăra a făcut cum i s-a spus și imediat s-a simțit mai bine. Curioasă să afle ce era acea tabletă care i-a alinat suferința, deși nu se dizolvase, a examinat-o când a ajuns acasă și a descoperit că era un mic nasture.

Istoria medicală arată că mii de oameni s-au îmbolnăvit – sau chiar au murit – din cauza imaginației lor. Ei erau convinși că aveau boli pe care în realitate nu le aveau. Problema nu era în corpul lor, ci în mintea lor.

Acum ceva vreme, am citit o poveste despre un tânăr ofițer din India care a consultat un mare medic pentru că se simțea moleșit din cauza căldurii excesive și a orelor lungi de serviciu. Medicul l-a examinat pe bărbat și i-a spus că-i va trimite raportul a doua zi. Scrisoarea primită îl informa că plămânul stâng era complet distrus, că inima îi era serios afectată și-l sfătuia să-și pună imediat lucrurile în ordine. „Bineînțeles, s-ar putea să mai trăiești niște săptămâni, dar n-ar trebui să lași chestiunile importante nerezolvate."

În mod firesc, tânărul ofițer a fost consternat când a aflat această sentință. Imediat s-a simțit și mai rău, iar în 24 de ore a început să respire cu dificultate și să aibă o durere acută în zona inimii. A căzut la pat, convins că nu se va mai ridica niciodată. În timpul nopții, situația s-a înrăutățit și servitorul său a trimis după doctor.

– Ce Dumnezeu ți s-a întâmplat? a întrebat medicul. Nu era niciun semn în acest sens când te-am văzut ieri.

– E inima, a șoptit pacientul.

– Inima! a repetat medicul. Inima ta n-avea nicio problemă ieri.

– Atunci plămânii, a spus pacientul.

– Ce se întâmplă cu tine, omule? Nu pare că ai băut.

– Scrisoarea, scrisoarea! a bolborosit pacientul. Mi-ai spus că nu mai am decât câteva săptămâni de trăit.

– Ai înnebunit? a spus doctorul. Ți-am scris să te duci în vacanță la munte o săptămână și vei fi bine.

Pacientul, alb la față, abia și-a putut sălta capul de pe pernă, dar a scos de sub cearșafuri scrisoarea doctorului.

– Dumnezeule! a strigat medicul. Asta era pentru un alt pacient! Asistenta mea a încurcat scrisorile.

Tânărul ofițer s-a ridicat imediat din pat și și-a revenit complet în câteva ore.

Când eram la Școala de Medicină de la Harvard, unul dintre cei mai buni profesori de acolo, un medic celebru, care ținuse o conferință despre puterea imaginației, i-a avertizat pe studenți în legătură cu pericolul de a-și imagina că au boala pe care o studiază. Profesorul mi-a spus că-i intrase în cap ideea că are nefrită. Era atât de convins de acest lucru, încât nici măcar n-a îndrăznit să consulte un medic. Era atât de sigur că suferă de această boală fatală, încât prefera să moară decât să-i fie confirmat diagnosticul de un alt medic. Și-a pierdut pofta de mâncare, a slăbit și a devenit aproape incapabil să mai țină cursuri până când un prieten, medic și el, uimit de felul în care arăta, l-a întrebat ce se întâmplă cu el.

– Am nefrită, a răspuns el. Sunt sigur de asta, căci am toate simptomele.

– Aiurea! a răspuns prietenul lui. N-ai nimic de genul ăsta.

După o lungă luptă de convingere, profesorul a acceptat să fie examinat și s-a dovedit că nu exista nici cea mai mică dovadă că ar avea nefrită. Și-a revenit atât de rapid, încât cunoscuții au observat schimbarea într-o singură zi. I-a revenit pofta de mâncare, s-a îngrășat și era un om nou.

Citim sau auzim despre astfel de povești și le credem, dar puțini dintre noi observă că propria lor imaginație pervertită, propriile lor gânduri potrivnice și descurajante produc efecte similare în ei înșiși.

La un moment dat în viața noastră, cu toții suntem victimele imaginației. Convingerea că ne-am ales cu o maladie teribilă, că avem o boală contagioasă și incurabilă ne dă peste cap întregul sistem și inversează procesele diferitelor funcții; mintea nu mai funcționează cu vitalitatea și forța ei obișnuite, iar standardele fizice și mentale scad pe toată linia, până când devenim victimele lucrului de care ne temem.

Din păcate, atunci ne trăim viața ca Iov: „De ce mă tem, aceea mi se întâmplă; de ce mi-e frică, de aceea am parte!“[12] Iar puterea gândirii, în loc să ne facă viața mai bogată, ne-o secătuiește.

Viața noastră se mișcă în direcția gândurilor noastre. Fii atent la ceea ce gândești și te vei mișca în direcția sănătății, fericirii și prosperității.

Note:

12 *Iov*, 3:25. (*N. red.*)

CAPITOLUL 30
Cum este influențată sănătatea prin sugestie

Cineva spunea: „Cel mai mare dușman pe care poți să-l ai este prietenul cu care te întâlnești și-ți spune: «Nu arăți prea bine azi, care-i problema?» Din momentul acela începi să te simți rău. Prietenul tău ți-a spulberat speranța și ți-a întins un giulgiu peste creier."

Puterea sugestiei este ilustrată în mod uimitor de faptul că un subiect hipnotizat, prin simpla aplicare a unei monede reci pe piele, poate fi făcut să creadă că este ars până la apariția unei bășici reale.

Dacă este posibil ca un simplu gând sugerat de altcineva să cauzeze o leziune sau o boală, oare nu este rezonabil să tragem concluzia că sugestia poate la fel de bine să și vindece? Cu alte cuvinte, dacă este posibil să determini un subiect hipnotizat să se clatine ca un bețiv doar sugerându-i că paharul de apă pe care l-a băut era de fapt whisky, pare că se pot produce tot felul de efecte – pozitive sau negative – prin intermediul sugestiei.

Niște exemple ale miraculoasei puteri a sugestiei sunt date de dr. Frederik van Eden, absolvent al Facultății de Medicină de la University of Amsterdam și susținător al metodei psihoterapeutice de vindecare a bolnavilor, care povestește despre profesorul Debove din Paris, o autoritate în domeniu.

„În clinica sa din cadrul spitalului din St. Andral, profesorul mi-a arătat că putea să-i dea unui pacient un pahar de apă, spunându-i că este vin, iar pacientul îl lua drept vin. Am văzut cum i-a spus unui bărbat că o lingură rece de argint era fierbinte și cum acesta a scăpat-o din mână, dând semne că s-a ars. Cum i-a dat altcuiva o carte și i-a spus: «Uită-te la ea! Sunt doar pagini goale! Acum suflă peste ea! Uită-te din nou! Sunt portrete, doar portrete! Acum suflă din nou! Numai peisaje și imagini! Uită-te!» Și bărbatul vedea toate acestea și se mira, descriind chiar peisajele și portretele pe care nimeni în afară de el nu le vedea. «Ei bine, n-am mai văzut niciodată o astfel de magie!» a spus bărbatul.

«Voi face ceva și mai uimitor» a spus Debove. «Închide ochii. Când îi deschizi, voi fi fără cap.» Iar când bărbatul a ridicat privirea, s-a holbat la profesor cu o privire înspăimântată. «Ei, îți place de mine fără cap?» a întrebat Debove. Sărmanul om și-a dat una peste cap și a spus: «Cu siguranță, am înnebunit!»“

În sprijinul acestor relatări aparent incredibile, am văzut un experiment făcut asupra unui cal ca să-l

determine să creadă că este bolnav. Acesta a fost acoperit cu pături, frecat cu medicamente, căinat și mângâiat până când și-a pierdut pofta de mâncare și nu mai putea fi convins să mănânce sau să bea. Un alt cal perfect sănătos a fost convins în scurt timp că are un defect – luându-i-se piciorul în mână, pipăindu-l, bandajându-l și frecându-l cu alifie – și astfel a început să șchiopăteze când încerca să meargă, ca și cum ar fi fost olog cu adevărat.

Este bine cunoscut faptul că temerile, neliniștile și grijile părinților au o mare legătură cu bolile copiilor.

Într-o casă pe care am vizitat-o de curând, mama îi tot spunea băiețelului că arată bolnav, întrebându-l cum se simte si dându-i tot felul de medicamente. Pe parcursul serii îi întreba încontinuu pe copii cum se simt, dacă îi doare capul sau dacă au răcit. Își făcea griji mereu în ce-i privește, îi era teamă că stau în curent, că se duc afară cu capul descoperit sau că se udă la picioare. Îi avertiza în permanență să evite aceste lucruri și le spunea că altfel o să facă angină sau pneumonie ori că li se va întâmpla ceva groaznic. Îi făcea pe copii să aibă constant în minte imaginea dezechilibrului fizic. Rezultatul era că mai tot timpul câte un membru al familiei era bolnav. Mama spunea că nu prea putea ieși în oraș, pentru că era prea multă boală în familia ei!

Tatăl era aproape la fel de îngrijorat ca mama în ce privește sănătatea familiei. Îl chema pe băiețel

la el, îi lua pulsul, îi spunea că e fierbinte și că are febră. Îi examina limba și-i spunea că este bolnav. Rezultatul era că băiețelul chiar se credea bolnav și trebuia să stea la pat.

Gândește-te la copiii care au crescut într-o astfel de atmosferă marcată de frică, anxietate și imaginarea bolii, care au fost avertizați în mod constant de existența pericolului și îndrumați să nu facă una sau alta, până când au ajuns să creadă că există puține lucruri pe care le poate face cineva în siguranță. Ei cresc cu o teribilă frică de boală, care devine un coșmar perpetuu.

Cât de puțin își dau seama părinții de răul pe care îl fac atunci când își proiectează propriile temeri și gânduri discordante asupra minților receptive ale copiilor, cauzând astfel chiar acel lucru pe care încearcă să-l evite!

Începem să înțelegem miraculoasa putere a sugestiei de a înălța sau de a deprima mintea. De exemplu, am auzit de curând o femeie foarte inteligentă spunând că a fost nevoită să stea în pat o mare parte din zi din cauza unei povești deprimante citite într-o revistă. Povestea fusese scrisă de un scriitor faimos. Era o istorisire impresionantă, dar dură. Stârnea caracterul bolnăvicios din mintea ei și o copleșea total.

Se întâmplă adesea ca studenții la medicină să se îmbolnăvească din cauza sugestiilor oribile din sălile de disecție și a influenței deprimante provenite din studierea permanentă a bolilor.

Pe de altă parte, contactul mental constant cu niște gânduri vesele, pline de speranță și de sănătate, tinde să reproducă aceste calități în corp.

Mulți dintre noi știu cât de înălțător și energizant a fost să primim un telefon, atunci când eram bolnavi, de la o persoană veselă și optimistă, care ne-a insuflat speranță și curaj. Și știm cât de mult ne temem să fim sunați de cei care ne răpesc speranța și ne lasă într-o stare jalnică, cu fețele lor lungi și cu gândirea lor pesimistă.

Mintea unei persoane bolnave este într-o stare mai mult sau mai puțin neajutorată, subiectivă, negativă și este vulnerabilă la influența gândurilor, bune sau rele. O atitudine pozitivă și creativă îi conferă minții puterea de a rezista, ceea ce o protejează de dușmani. Imaginează-ți deci ce învigorat ar fi pacientul dacă medicul, asistenta, familia și prietenii care îl vizitează ar încerca să emane speranță, bună dispoziție și curaj.

Am cunoscut odată doi medici de la spitalul din Boston care ilustrau această idee. Unul dintre ei era un mare optimist, cu un puternic simț al umorului. Făcea mereu glume cu pacienții, înveselindu-i și spunându-le povești amuzante. Atmosfera saloanelor era total schimbată după ce trecea el pe-acolo. Chipul său luminos și vesel și optimismul său îi învigora pe pacienți.

Celălalt medic era ursuz, sever, tăcut, profund, un om foarte învățat, dar care nu vorbea mult și

rareori zâmbea. Dacă vedea că un pacient nu arăta bine, nu ezita să i-o spună, iar starea pacientului părea să se înrăutățească.

Acest medic spunea întotdeauna ce gândea, chiar dacă uneori era o cruzime. Descurajat astfel, bolnavul aflat în grija lui își pierdea adesea speranța și suferea un colaps.

Medicii nu prea realizează cât de mult își pun pacienții credința în ei și cât de atent le urmăresc chipurile pentru a găsi semne de încurajare, raze de speranță.

Unii medici scrupuloși cred că trebuie să-i spună întotdeauna pacientului exact cum stau lucrurile, că este dreptul lui să știe, mai ales când se află într-un pericol extrem. Această abordare ar fi corectă dacă medicul ar fi omniscient, dacă medicul nu ar greși niciodată diagnosticul și dacă ar putea să măsoare cu exactitate fiecare forță care acționează asupra pacientului. Dar chiar și cei mai învățați doctori consideră că știu relativ puțin despre mecanismul uman. Știu că există pacienți care își revin după ce medici eminenți și-au pierdut orice speranță. De ce nu ar acorda pacientului beneficiul îndoielii, mai ales când știu că un gând deprimant sau un verdict nefavorabil poate influența starea precară a cuiva? Există vreo datorie mai mare a medicilor față de pacienții lor decât aceea de a-i ajuta cu tot ce pot ca să-și revină? Există vreo putere vindecătoare mai mare decât cea a speranței, a încrederii?

Mintea puternică a medicului are o influență de mare anvergură asupra pacientului slab, descurajat și epuizat, și știind acest lucru, medicul ar trebui să-i ofere pacientului cât mai multă încurajare și speranță. Există momente când medicul are o datorie infinit mai mare față de pacient decât aceea de a-i spune adevărul – sau, mai exact, ceea ce *crede* el că este adevărul.

Puterea sugestiei asupra minții este adesea aproape miraculoasă. Invalizii care cred că nu mai au nicio șansă în viață și care au suferit ani întregi se ambalează când aud despre un nou remediu despre care se spune că face minuni. Ei sunt atât de plini de așteptări, încât sunt dispuși să facă orice sacrificiu ca să obțină remediul. Iar când îl obțin, sunt într-o stare atât de receptivă, încât adesea reacționează rapid la sugestie și cred că medicamentul pe care l-au luat a făcut minuni.

Istoria religioasă este plină de exemple de oameni care s-au vindecat ducându-se la izvoare renumite, scăldându-se în ape sacre sau în râuri despre care se credea că au calități vindecătoare remarcabile.

Oamenii care merg în stațiuni balneare atribuie ameliorarea stării lor de sănătate schimbării aerului sau apelor pe care le beau, când de fapt cauza este deopotrivă schimbarea mediului și schimbarea atitudinii mentale.

Buna dispoziție, curajul, speranța și vioiciunea sunt factori mai importanți decât medicamentele în ceea ce privește vindecarea bolnavilor și ar

trebui încurajate pe orice cale posibilă. Problema noastră este că nu conștientizăm remediile omnipotente care există în propria minte.

Biblia ne asigură că „dragostea desăvârșită izgonește frica“ (*Ioan*, 4:18), iar frica este una dintre cele mai puternice surse de dezechilibru și de boală.

Cei care trăiesc aproape de Dumnezeu (binele), care sălășluiesc în iubirea Lui, nu se tem de nimic, pentru că simt întotdeauna protecția Puterii omnipotente și a Înțelepciunii infinite.

Câteva pasaje din scriptură ne vor arăta cum viața abundentă, sănătatea și puterea – toate lucrurile bune – sunt promise celor ce țin seama de cuvintele lui Dumnezeu, celor care Îl iubesc și își pun credința în El.

„Să nu se depărteze cuvintele acestea de ochii tăi, păstrează-le în fundul inimii tale! Căci ele sunt viață pentru cei ce le găsesc și sănătate pentru tot trupul lor.“ *Proverbe*, 4:21–22

„Cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea; ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu obosesc, umblă, și nu ostenesc.“ *Isaia*, 40:31

„A trimis Cuvântul Său și i-a tămăduit, și i-a scăpat de groapă.“ *Psalmi*, 107:20

„Doamne Dumnezeule, eu am strigat către Tine, și Tu m-ai vindecat.“ *Psalmi*, 30:2

„Și atunci carnea lui se face mai fragedă ca în copilărie.“ *Iov*, 33:25

„Dar te voi vindeca și îți voi lega rănile.“ *Ieremia*, 30:17

„Iată că te voi face sănătos.“ *A doua carte a împăraților*, 20:5

„Atunci lumina ta va răsări ca zorile și vindecarea ta va încolți repede.“ *Isaia*, 58:8

„Eu sunt Domnul, care te vindecă.“ *Exodul*, 15:26

„Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut.“ *Apocalipsa lui Ioan*, 21:4

„Nicio nenorocire nu te va ajunge, nicio urgie nu se va apropia de cortul tău.“ *Psalmi*, 91:10

„Păstrează în inima ta sfaturile mele! Căci ele îți vor lungi zilele și anii vieții tale și-ți vor aduce multă pace. *Proverbe*, 3:1–2

Când avem convingerea înrădăcinată că suntem una cu tot ceea ce este bun, că nu obținem sănătatea din exterior, ci noi înșine suntem sănătate, că nu avem parte de dreptate pe ici pe colo, ci că suntem dreptatea, că nu acceptăm câte o fărâmă de adevăr, ci suntem adevărul însuși, atunci începem să trăim cu adevărat.

Cred că cei mai mulți oameni sunt conștienți de existența unei puteri în adâncurile ființei lor, care le-ar putea remedia toate bolile dacă ar ști cum s-o stăpânească. Simțim cu toții că există ceva divin în noi, ceva care nu este de natură corporală, dar se află în corp, o putere care în cele din urmă ne va mântui și ne va aduce într-o stare binecuvântată,

despre care simțim instinctiv că este dreptul copiilor Regelui regilor. Scopul final al vieții este să ne antrenăm să găsim această forță creatoare, revitalizantă și dătătoare de viață și s-o exercităm în viața de zi cu zi.

CAPITOLUL 31
Sănătatea și gândirea adecvată

Puțini oameni realizează cât de mult depinde sănătatea lor de natura gândirii lor. Nu poți avea gânduri despre o sănătate șubredă, despre boală, fără ca acestea să se manifeste în corp. *Gândul va apărea undeva în corp*, iar calitatea sa va determina rezultatele – folositoare sau nefolositoare, sănătoase sau nesănătoase. Așa cum este imposibil ca un om să rămână absolut pur dacă are imagini impure în minte, tot așa este imposibil să fii sănătos având gânduri legate de boală. În corp nu poate exista armonie atunci când mintea este bolnavă.

Nu putem deveni sănătoși contemplând boala, așa cum nu putem atinge perfecțiunea stăruind asupra imperfecțiunii sau armonia zăbovind asupra conflictului.

Trebuie să avem în minte idealul înalt al sănătății și al armoniei și trebuie să ne opunem oricărui gând conflictual și oricărui dușman al armoniei, așa cum ne-am opune tentației de a comite o infracțiune.

Nu afirma și nu repeta niciodată ceva despre sănătatea ta ce nu vrei să fie adevărat. Nu zăbovi

asupra durerilor și nu-ți analiza simptomele. Medicii ne spun că sănătatea perfectă este de neatins pentru cei care analizează prea mult – cei care se gândesc mereu la ei înșiși, care se studiază și care caută mereu să descopere cel mai mic simptom de boală.

Bibliotecarii spun că există o cerere uimitoare în rândul cititorilor pentru cărțile de medicină. Mulți dintre cei care își imaginează că au vreo boală dezvoltă adesea o curiozitate morbidă sau o dorință de a citi totul despre subiectul respectiv. Atunci când descoperă, așa cum se întâmplă adesea, că unele dintre simptomele bolii despre care citesc coincid cu ale lor, li se înrădăcinează și mai mult convingerea că au boala respectivă. Fermitatea acestei convingeri este adesea cel mai mare obstacol în calea vindecării.

Știu oameni care au o sănătate fragilă și care au mereu gânduri legate de boală și de conflict. Se gândesc și vorbesc întotdeauna despre durerile lor. Își examinează cu nesaț simptomele – le observă, le studiază, le caută până când au ceea ce se așteaptă să aibă; pentru că un anumit lucru nu poate produce decât ceva asemănător, nu altceva. O inversare a gândirii – a te gândi la sănătate în loc de boală, a-ți imagina sănătatea, și nu boala – i-ar vindeca pe mulți fără medicamente. Gândirea sănătoasă este cel mai puternic panaceu din lume.

Mulți oameni nu numai că își reduc eficiența, ci se îmbolnăvesc sau chiar devin semiinvalizi având mereu în minte sugestii negative, indicate de

expresii precum: „O, azi nu mă simt bine“, „Mă simt oribil“, „Sunt slăbit“, „O să mă îmbolnăvesc în curând“, „Mâncarea nu-mi prieşte“, „N-am dormit bine azi noapte şi ştiu că n-o să fac mare lucru azi.“

Dacă îţi spui mereu „Sunt la pământ, slăbit şi bolnav“, „Sunt mereu obosit“, cum să te aştepţi să fii puternic şi sănătos? Oare nu se ştie până acum că vom avea parte de lucruri în conformitate cu ceea ce spunem?

Nu vei avea parte niciodată de sănătate şi de vigoare dacă insişti mereu asupra slăbiciunii tale şi dacă îţi plângi de milă din cauza sănătăţii şubrede. Sănătatea înseamnă integritate. Înseamnă plenitudine, desăvârşire. Dacă vorbeşti despre orice altceva, vei avea parte de acel lucru.

Imaginează-ţi că eşti un avocat care pledează pentru sănătatea ta. Invocă orice dovadă pe care o poţi găsi. Nu ceda în faţa adversarului. Pledează-ţi cazul cu fermitate, cu toată puterea de care eşti în stare.

Vei fi surprins să vezi cum reacţionează corpul tău la o asemenea abordare mentală, în faţa unui argument robust, viguros şi sănătos.

Cunosc un caz în care un medic care trecea printr-un salon i-a spus în mod necugetat asistentei, cu voce tare cât să-l audă pacientul: „Omul ăsta nu mai are mult de trăit.“ Tânărul ştia destule despre puterea vindecătoare a minţii, aşa că a răspuns cu emfază: „Ba *voi* trăi.“ Şi s-a vindecat.

Nu realizăm cum ne debilităm singuri și ne distrugem puterea de a rezista în fața bolilor prin faptul că nutrim gânduri despre boală, că avem în minte ideea slăbiciunii noastre fizice.

Va veni vremea când gândirea corectă va fi cel mai important remediu preventiv și când dezechilibrul fizic va fi considerat un posibil semn al unei gândiri decăzute, așa cum în prezent este considerat un semn al unui fizic slăbit.

Cred că va veni vremea când boala nu se va putea prinde de cei a căror gândire este pură, curată și puternică, pentru că o astfel de gândire este vindecătoare. Va veni vremea când lăcomia și toate formele de egoism vor fi privite ca niște boli pentru care plătim din greu, cu dezechilibre fizice. Oamenii nu realizează cât de mult plătesc la nivel fizic pentru egoismul lor.

Nu putem să ne gândim la o sănătate șubredă, la îmbolnăvire, nu putem avea convingerea că ne paște o boală sau alta – că există în noi germeni ai unei boli care așteaptă doar o ocazie pentru a se dezvolta și a ne distruge – fără să vătămăm serios echilibrul corpului și eficiența lui.

Orice gând potrivnic, orice gând despre boală, toate imaginile despre stări fizice proaste, toate fantomele fricii – lucrurile de care ne temem și în legătură cu care suntem anxioși – toate pornirile de furie și ură, gelozia și invidia, lăcomia și egoismul ne afectează integritatea funcțiilor corpului.

Mintea este cea care ne modelează sănătatea și nu putem depăși tiparul mental. Dacă există o slăbiciune sau un defect în modul nostru de a gândi, vor exista deficiențe corespunzătoare în starea sănătății noastre.

Atât timp cât ne gândim la boală și ne îndoim de capacitatea noastră de a fi puternici și viguroși, atât timp cât suntem convinși că am moștenit vreo slăbiciune sau vreo înclinație spre boală, atât timp cât modelul nostru este defectuos, sănătatea perfectă nu este posibilă.

Viața și sănătatea imită gândirea.

Ar trebui să punem bazele sănătății noastre exact așa cum punem bazele oricărui lucru important: studiind și adoptând cele mai raționale și mai științifice metode. Ar trebui să ne gândim la sănătate, să vorbim despre sănătate, să avem idealul sănătății în minte, așa cum un student la drept se gândește la lege, vorbește despre lege, citește legea și trăiește într-un mediu dominat de lege.

Aceeași putere care ne-a creat ne și vindecă. Dacă am putea fi în armonie cu acest principiu, am atinge cea mai înaltă eficiență, am avea parte de cea mai mare fericire posibilă – adevărul unic al ființei noastre.

PARTEA A IV-A

Puterea gândirii și fericirea

CAPITOLUL 32
Nu face din îngrijorare un obicei!

Îngrijorarea a provocat mai multe eșecuri, a frânt mai multe inimi, a spulberat mai multă speranță decât orice altceva de la începuturile timpului. A forțat geniile să facă o muncă mediocră.

Munca nu ucide pe nimeni, dar îngrijorarea a ucis o mulțime de oameni. Nu faptul că *facem* lucruri ne vatămă, ci faptul că *ne temem* să le facem – nu numai prin aceea că le realizăm la nivel mental iar și iar, ci și pentru că anticipăm ceva neplăcut în realizarea lor.

Dacă ne risipim energia nervoasă printr-o anxietate inutilă, nu putem să ne folosim puterea obișnuită. Nimic nu ne seacă vitalitatea, nu ne distruge ambiția și nu ne diminuează puterea reală mai mult decât obiceiul de a ne îngrijora. Îngrijorarea i-a împiedicat pe mulți să-și plătească datoriile, secându-le energia, distrugându-le sănătatea și subminându-le productivitatea.

Ai auzit vreodată de vreun lucru bun pe care să i-l fi adus cuiva îngrijorarea? A ajutat vreodată pe cineva să-și îmbunătățească situația? Oare nu face mereu opusul, distrugând sănătatea, secând vitalitatea și micșorând eficiența?

Ce am crede despre oamenii de afaceri care ar păstra angajații despre care *știu* că au furat ani întregi, câte un pic în fiecare zi? Și totuși, oare nu păstrăm cu toții în minte, chiar la sursa puterii noastre, un hoț care este infinit mai dăunător decât cel care fură bani sau bunuri materiale – un hoț care ne fură energia, ne seacă vitalitatea și ne ruinează toate acele lucruri care ne bucură în viață?

Oare nu ne este milă de păgânii care se torturau singuri în toate felurile pentru idolii lor? Cu toate acestea, mulți dintre noi ne chinuim în mod constant apelând la tot felul de instrumente de tortură mentală. Luăm cu împrumut necazurile altora; îndurăm toată viața nenorocirea de a anticipa probleme cu mult timp înainte de a ne confrunta cu ele; realizăm la nesfârșit sarcini mentale dezagreabile înainte de a ajunge efectiv la ele; prevedem corvezi și suferim în mod constant din cauza fricii de a avea parte de lucruri teribile care nu se întâmplă niciodată.

Îngrijorarea nu doar ne seacă vitalitatea și ne irosește energia, ci ne afectează considerabil calitatea muncii. Facultățile mentale trebuie să aibă libertate totală ca să dea cele mai bune rezultate. O minte tulburată nu poate gândi clar, viguros și logic. Când celulele creierului sunt otrăvite de anxietate, atenția nu se poate concentra cu aceeași forță ca atunci când sunt hrănite cu sânge pur, când sunt curate și netulburate.

Celulele creierului sunt irigate în permanență de sânge, din care își extrag hrana. Când sângele este otrăvit de frică, îngrijorare, furie, ură sau gelozie, protoplasma celulelor noastre delicate se întărește și îi este afectată compoziția.

Nu este oare ciudat că oamenii continuă să le permită micilor îngrijorări, supărărilor meschine și conflictelor inutile să le submineze viața într-o asemenea măsură, încât îi îmbătrânesc înainte de vreme?

Îngrijorarea nu doar ne face să *arătăm* mai bătrâni, ci chiar *ne îmbătrânește*. Este o daltă care ne sculptează riduri îngrozitoare pe față. Am văzut o persoană atât de schimbată după câteva săptămâni de anxietate, încât întregul său chip avea o expresie diferită și părea un alt om.

Poți elimina ușor gândurile îngrijorătoare când știi antidotul; iar acesta se află mereu la dispoziția ta. Nu trebuie să te duci la farmacie sau la doctor pentru el, este mereu cu tine, mereu la îndemână. Tot ce trebuie să faci este să înlocuiești deznădejdea, descurajarea, pesimismul și anxietatea cu speranță, curaj, bună dispoziție și seninătate. Nimic nu alungă mai repede îngrijorarea decât obiceiul de a fi vesel, de a te bucura la maximum de lucruri, de a refuza să vezi partea urâtă a vieții. Gândurile contrare nu pot trăi împreună. Prezența unuia îl exclude pe celălalt.

Când simți că frica sau anxietatea îți pătrunde în minte, pur și simplu umple-o imediat de curaj, speranță și încredere.

Refuză să lași inamicii fericirii și ai succesului să-și găsească loc în mintea ta.

Izgonește vampirii.

CAPITOLUL 33
Sursa satisfacției adevărate

Când vom învăța că fericirea este rezultatul îndreptățit al gândirii noastre, al efortului nostru, al scopurilor și ambițiilor noastre, al atitudinii noastre mentale, al concepției noastre despre viață, așa cum răspunsul corect la o problemă de matematică este rezultatul unei metode științifice? Cumva, cei mai mulți dintre noi par să creadă că fericirea poate fi *găsită* în același mod în care oamenii găsesc aur – că este o chestiune de noroc.

Fără îndoială, ambiția stă în calea satisfacției și fericirii oamenilor mai mult decât orice altceva. Hotărârea absurdă de a face ce fac alții, de a o lua înaintea altora și de a trăi ca ei, de a avea luxul și confortul celor mai bogați decât ei – această ambiție atotcuprinzătoare este unul dintre cei mai mari dușmani ai fericirii.

Falsa ambiție este cea care trage de noi, ne ia pe sus și ne forțează să facem ceva ce a făcut altcineva, nu pentru că am avea nevoie de acel lucru, nu pentru că ar contribui vreun pic la confortul și la binele nostru real sau pentru că merită cu adevărat, ci pentru că suntem infectați de o ambiție atotcuprinzătoare – dorința de a-i

eclipsa pe alții, de a-i depăși, de a trăi un pic mai bine decât ei, de a avea o casă mai arătoasă într-o parte mai bună a orașului, de a ne îmbrăca mai bine copiii, de a ne înconjura de mai mult lux. Dar până la urmă, oare aceste lucruri sunt cu adevărat folositoare, cu adevărat valoroase?

Creșterea, dezvoltarea vieții, îmbogățirea propriei naturi – acestea sunt lucrurile valoroase. Ambiția de a fi autentic, de a fi util comunității, de a deveni din ce în ce mai puțin ignorant, de a avea aspirații înalte, de a reflecta mai mult la propria persoană, de a avea mai multă încredere în sine și în ceilalți, de a contribui cu adevărat la binele lumii, aceasta este ambiția care, odată îndeplinită, va aduce mulțumire și fericire adevărată.

Vedem peste tot indivizi limitați, dezechilibrați – versiuni diminuate ale oamenilor care ar putea fi – care și-au neglijat facultățile sociale și estetice, dezvoltarea mentală, în lupta lor neobosită de a câștiga mai mulți bani. Ei se *pregătesc* mereu să trăiască neglijând prezentul, concentrându-se asupra viitorului – făcând mereu eforturi pentru ceva ce urmează să vină, fără să aprecieze vreun pic ceea ce au și fără să se bucure pe parcurs.

Cei mai mulți oameni par să creadă că pot cumpăra fericirea. Dar nimeni n-a reușit până acum să cumpere adevărata fericire. Aceasta are un singur preț, iar săracii o pot obține la fel de bine ca și cei bogați.

Marea majoritate a oamenilor cred că fericirea constă în satisfacția care vine din împlinirea

dorințelor. Dar aceasta este o iluzie. Satisfacerea dorinței este urmată mereu de o reacție, de o nevoie și mai mare de împlinire. Apetitul pentru recompensă depășește orice posibilitate de satisfacție. Cu cât ne facem mai mult pe plac, cu atât dorința este mai puternică. Apetitul rămâne intact chiar și atunci când victima este epuizată. Setea nu poate fi potolită niciodată.

Cât de des auzim oameni care mărturisesc că nu se bucură de viață? Tocmai acest spirit de a vedea *cât de mult pot obține de la viață* îi face să obțină atât de puțin. Oamenii care *investesc* în viață sunt cei care obțin cel mai mult. Dar pentru mulți indivizi, viața pare ceva care trebuie prădat, în loc să fie cultivat la maximum. E ca și cum un țăran ar sta nemișcat ca să vadă cât de mult poate obține din ferma sa fără să semene și să prășească.

Investește iubire, bună dispoziție și ajutor altruist în lume și atunci nu te vei mai plânge că obții prea puțin de la viață, că lumea nu te recompensează.

Nu te va ajuta la nimic să străbați lumea în lung și-n lat încercând să găsești fericirea. Dacă n-o ai în tine, n-o vei găsi niciodată. Lumea e plină de rămășițele celor care au căutat cu disperare fericirea toată viața și n-au găsit-o niciodată, în timp ce alții, care nu s-au gândit prea mult la fericire, dar erau ocupați să-și facă datoria, să se îngrijească de casa lor și de cei dragi și să facă viața un pic mai ușoară, mai confortabilă pentru cei din jur, au fost surprinși s-o găsească fără s-o caute.

Viața poate oferi suficientă fericire oricăruia dintre noi dacă ne hotărâm să profităm de fiecare oportunitate ce ne iese în cale, în loc să tânjim după lucrurile de care are parte seamănul nostru.

Câți dintre noi sunt ca piciorul-cocoșului care creștea pe câmp lângă margaretă? Piciorul-cocoșului era nemulțumit și invidia margareta – căci „margaretele sunt așa frumoase și semețe“ – și își dorea dintotdeauna să poarte și el un volănaș în jurul gâtului. Un măcăleandru care zbura prin împrejurimi i-a auzit lamentația și i-a spus cât de absurd era să-și dorească să fie o margaretă artificială, în loc să fie el însuși. I-a spus așa:

„Privește curajos spre cer

Și te bucură să știi

Că Dumnezeu, în voia Lui, te-a pus aici

Chiar unde ești acum!“

Te-ai gândit vreodată că în acest moment probabil trăiești cât de autentic poți, că acum trăiești singurul fel de viață pe care îl vei avea vreodată pe pământ?

În fiecare zi, oprește-te câteva minute și golește-ți mintea de invidie și gelozie. Renunță la ambiția de a dori ceea ce au alții și apreciază ceea ce ai tu. Fericirea vine din cultivarea și dezvoltarea celor mai nobile lucruri din noi.

Lumea este plină de fericire și există destulă pentru toată lumea, dacă suntem dispuși să ne bucurăm de cea care ne iese în cale.

CAPITOLUL 34
Gândirea estetică

Totul în viață are o semnificație specială, dar fiecare lucru își va dezvălui secretul doar sufletului care îi răspunde, sufletului care are o afinitate pentru el. Muzica nu trezește o reacție în cei care nu aud, ci doar în cei cu simț muzical. Nici măcar cea mai melodioasă voce nu-i atrage pe cei care nu apreciază legile armoniei și melodiei. Îi atrage doar pe cei cu o sensibilitate spirituală, care pot să-i interpreteze semnificația divină. Ce comoară de bucurii intelectuale, infinit mai mari decât plăcerile simțurilor sau bucuriile provenite din lucruri materiale, se revelează prin deschiderea ușii gândirii! Oricât de sărăcăcios ar fi mediul de trai, oricât de multe necazuri, eșecuri și suferințe ar înconjura individul, prin antrenarea gândurilor, este posibil să depășim conflictele unui mediu ostil și să ajungem pe un tărâm al bucuriei inefabile.

Așa cum scria poetul Lovelace din închisoare către Althea:

„Pereții de piatră nu înseamnă închisoare,

Nici barele de fier nu înseamnă cușcă –

Pentru mintea pură și liniștită,

Acestea sunt un ermitaj."

Resursele disponibile pentru o minte antrenată din punct de vedere estetic sunt inepuizabile.

Dacă avem o minte bine dezvoltată, cu înclinații spre sensibilitatea estetică, ar trebui să nu ne plictisim niciodată. Dacă lucrurile sunt dezagreabile, dacă oamenii ne plictisesc, dacă mediul înconjurător este ostil, ne putem ridica deasupra tuturor acestora și putem ajunge într-o clipă în lumea idealurilor noastre. Nicio putere nu poate sta în calea bucuriilor minții, spunea Epictet.

Și totuși, de ce nicio școală și niciun colegiu nu ne învață aceste minunate posibilități de a ne crea o lume proprie ideală?

Cât lux poate găsi omul în dezvoltarea minții întru frumusețe, mai mare decât al bogătașilor!

Dacă crezi că viața nu îți oferă mare lucru, înseamnă că n-ai învățat secretul de a extrage din viață bucuria, frumusețea, adevărul și farmecul său. Sufletul care iubește frumusețea se poate înfrupta din ea pretutindeni. Frumusețea există peste tot. Gândește-te la minunile pe care i le dezvăluie microscopul omului de știință sau la misterele incredibile pe care ni le aduce telescopul din străfundurile universului.

Ceea ce poți obține de la viață este doar o chestiune de antrenament al minții și de formare a

unor obiceiuri de gândire – abilitatea ta de a extrage frumusețea din mediul înconjurător, pe care altfel l-ai considera comun, plictisitor, sărac.

Lucrurile pe care nu suntem obișnuiți să le vedem sau să le savurăm ne-ar schimba radical viața, dacă am fi învățați să le observăm. Ceea ce văd cei mai inteligenți dintre noi este nimic în comparație cu ceea ce trece pe lângă noi, nevăzut.

În orice direcție ne-am îndrepta privirea, există minuni de design și frumusețe, care nu pot fi epuizate nici într-o viață întreagă de studiu.

Dacă am realiza cât ar da un orb ca să poată vedea măcar o clipă lumea pe care o vedem în jurul nostru, cu siguranță am aprecia mai mult oportunitățile pe care le avem. Ce n-ar da un astfel de om ca să deschidă ochii chiar și numai câteva clipe și a privi ceea ce vedem noi? Pentru a putea vedea floarea pe care noi o vedem adesea? Peisajul? Pentru a privi chipurile oamenilor și a vedea expresiile gândurilor, sentimentelor și stărilor lor? Cât ar însemna toate acestea pentru un nevăzător? Și cu toate acestea, cât de puțin apreciem noi acest privilegiu!

Să ne imaginăm că o ființă umană ar fi înzestrată cu omnipotență, cu omnisciență, cu putere magică și înțelepciune, pentru a crea o lume care ar fi un paradis în toate privințele, o lume perfectă din toate punctele de vedere; pentru a crea o lume vegetală care ar oferi cea mai mare bucurie și cea mai mare satisfacție oamenilor, pentru a crea fructe, legume și tot ceea ce ar oferi cea mai

intensă plăcere gustului uman. Cu alte cuvinte, să ne imaginăm că această ființă umană ar fi înzestrată cu atributele divinității de a crea o lume care ar putea să satisfacă orice năzuință a sufletului. S-ar compara o astfel de lume cu creațiile minunate care au fost deja încredințate fiecărei ființe umane?

Atunci, de ce viața noastră este adesea atât de stearpă, atât de săracă din punct de vedere estetic, atât de îngustă, de limitată, de dezamăgitoare, când ar putea să fie atât de grandioasă, de magnifică, de sublimă?

Dragostea pentru frumos este o calitate fundamentală a minții umane. S-a manifestat mai întâi prin decorațiunile făcute de omul primitiv și a devenit o pasiune din ce în ce mai mare odată cu progresul civilizației.

Scopul creării noastre nu a fost să existăm pur și simplu, ci să trăim sublim, magnific.

Chiar dacă suntem înconjurați de sursele reale ale fericirii – gratuite, nelimitate –, mulți dintre noi își lasă simțurile superioare să se atrofieze și consideră că banii sunt principala sursă de fericire. Dar a face avere este o chestiune destul de nesatisfăcătoare în comparație cu a avea parte de frumusețe în viață, a cultiva partea sublimă și magnifică din noi.

Bucuria de a trăi se află în interiorul nostru. Înseamnă puterea de a aprecia, de a ne însuși bucuriile estetice disponibile tuturor. Este puterea ce ne ridică deasupra mulțimii care, deși are mai

mult decât noi, este precum „o vită tâmpă, mânată de văcar“ ce merge, doarme și mănâncă, dar nu cunoaște decât lucrurile care servesc poftelor carnale.

Pentru cei care s-au antrenat să gândească, să extragă mierea vieții din tot felul de surse, pentru cei care s-au obișnuit să-și folosească urechile și să vadă lucrurile, simpla lipsă a banilor nu înseamnă mare lucru. Circumstanțele au o putere redusă de a-l priva pe un astfel de om de o viață bună. Deși sărac în privința bunurilor materiale, el poate fi milionar în frumusețe, miliardar în noblețea caracterului.

Frumusețea este o forță care ne înnobilează, ne înalță și ne salvează. A iubi frumusețea este un semn de superioritate, de mentalitate superioară. Indică faptul că omul respectiv s-a ridicat din noroiul vieții către tărâmuri mai înalte.

Puterea lucrurilor materiale de a aduce fericire și bucurie este mult exagerată.

Mintea antrenată să vadă frumusețea – „splendoarea din iarbă, gloria din floare“ – ne va aduce ceea ce e mai bun pe lume.

CAPITOLUL 35
A te gândi la frumusețe

Dobândind obiceiul de a se gândi permanent la frumusețe – nu la frumusețea superficială, ci la frumusețea inimii, a sufletului –, chiar și un om care are cea mai banală față, cea mai urâtă expresie, poate fi considerat frumos de cei care îl cunosc.

Fundamentul frumuseții adevărate este un suflet bun și săritor și dorința de a împrăștia peste tot lumină și bună dispoziție – iar această stare care se reflectă pe chip îl face pe om frumos.

Cunosc oameni care au zăbovit atât de mult asupra urâțeniei lor, încât și-au exagerat-o considerabil – deformându-se în plan mental mult mai mult decât erau în plan fizic. Ei nu sunt nici pe departe atât de urâți precum își imaginează și dacă nu ar fi atât de sensibili și de jenați din acest motiv, ceilalți nici n-ar observa. De fapt, dacă ar putea scăpa de sensibilitate și s-ar comporta firesc, cu puțin efort, ar putea să compenseze lipsa de frumusețe cu agerimea gândirii, cu manierele plăcute, cu inteligența și

amabilitatea lor, obținând chiar mai mult decât ceea ce obțin cei care sunt admirați pentru trăsăturile lor fizice.

De exemplu, am cunoscut o fată a cărei urâțenie și stânjeneală o făceau să sufere atât de mult pe măsură ce se apropia de maturitate, încât era disperată că nu va face nimic în viață și se gândea să se sinucidă. Era atât de convinsă că era ținta remarcilor crude, că nu era dorită nicăieri și că era mereu jignită, încât s-a hotărât să facă un efort suprem ca să scape de handicapul ei. A luat decizia că-i va face pe oameni s-o iubească, că-i va atrage în loc să-i respingă, că își va manifesta interesul față de ei cu atât de mult altruism, încât nu vor putea să n-o iubească. S-a decis să dobândească acele însușiri frumoase ale sufletului care să compenseze cu vârf și îndesat pentru lipsa frumuseții fizice.

A început să fie înțelegătoare cu oamenii și să se gândească la binele lor. Oriunde mergea, dacă vedea pe cineva care nu se simțea bine ori care părea tulburat sau singur, manifesta un interes profund față de omul respectiv, astfel încât îi câștiga imediat prietenia.

A început să-și cultive mintea în toate modurile posibile ca să devină interesantă, inteligentă, veselă și plină de speranță. Și-a cultivat optimismul, radiind bună dispoziție prin toți porii, și în curând, a observat că era înconjurată de cei care o respinseseră înainte.

A reușit nu doar să compenseze urâțenia fizică, pe care odinioară o considerase fatală pentru bucuria și rostul ei în lume, dar a căpătat o frumusețe a sufletului care nu s-a diminuat odată cu trecerea timpului și care era infinit superioară frumuseții trăsăturilor și formei.

A devenit atât de populară, încât fetele așa-zise drăguțe o invidiau.

Frumusețea superioară – care nu se compară cu cea fizică – este la îndemâna tuturor. Dacă te gândești în mod constant la frumusețe, la iubire, vei da impresia armoniei, blândeții și a frumuseții sufletești oriunde ai merge și nimeni nu va observa la tine altceva decât frumusețe.

CAPITOLUL 36
Caracterul divin al idealurilor

Când începem să ne dorim un lucru, să tânjim la el din toată inima, stabilim o relație cu el pe măsura forței și a durabilității dorinței noastre, a efortului inteligent de a-l realiza.

Problema multora dintre noi este că trăim prea mult în planul material al vieții și nu destul în cel ideal. Ar trebui să învățăm să trăim la nivel mental în idealul pe care vrem să-l realizăm.

Obiceiul de a gândi și a susține lucrurile așa cum am dori sau cum ar trebui să fie și de a ne revendica cu fermitate integralitatea ne oferă tiparul pe care îl vor reproduce procesele vitale din noi. Păstrează mereu în minte idealul persoanei care vrei să devii. Păstrează în minte idealul eficienței și integralității și înăbușă imediat orice imagine legată de boală sau de inferioritate. Nu-ți da voie să zăbovești asupra slăbiciunii tale, asupra deficiențelor sau eșecurilor tale. Agățându-te cu fermitate de *idealul* tău și luptându-te viguros să-l obții, vei reuși să-l îndeplinești.

Există o putere enormă în obiceiul de a te aștepta la lucruri bune, de a crede că ți se vor realiza ambițiile, că visurile tale se vor adeveri. Nu există

un obicei mai înălțător decât acela de a avea o atitudine plină de speranță, de a crede că lucrurile se vor rezolva cu bine, că vei reuși și nu vei eșua, că orice s-ar întâmpla, vei fi fericit.

Nu există nimic mai util decât a avea o atitudine optimistă și plină de speranță – așteptându-ne la ce e mai bun, mai înălțător, mai îmbucurător – și a nu ne permite să avem o stare pesimistă și descurajată.

Crede din toată inima că vei face ceea ce ești sortit să faci! Nu te îndoi nicio clipă! Elimină din minte îndoiala, dacă încearcă să pătrundă în ea. Nutrește doar gânduri prietenoase și variantele ideale ale lucrurilor pe care ești hotărât să le faci. Respinge toate gândurile potrivnice, toate stările de descurajare – orice ar sugera eșecul sau nefericirea.

Nu contează ce încerci să faci sau să fii, asumă-ți mereu o atitudine plină de speranță, optimistă. Vei fi surprins să vezi cum ți se vor dezvolta toate facultățile și cum vei progresa în general.

Odată ce mintea și-a format obiceiul de a avea gânduri optimiste, nu va fi ușor să-și formeze obiceiul contrar. O minte astfel antrenată va fi mereu în stare să-și exercite forța maximă și să depășească conflictul, răutatea și cei 101 de inamici ai liniștii, confortului, eficienței și succesului nostru.

Obiceiul de a te aștepta ca viitorul să fie plin de lucruri bune, că vei fericit și prosper, că vei avea o

familie minunată, o casă frumoasă și că vei reprezenta ceva este cel mai bun capital cu care să-ți începi viața.

Când exprimăm cu perseverență ceva, avem tendința să realizăm acel lucru, chiar dacă pare puțin probabil, ba chiar imposibil. Dacă ne exprimăm mereu idealul, acel lucru care vrem să se adeverească, fie că este vorba de o sănătate de fier, de un caracter nobil, de o carieră de succes, dacă îl vizualizăm cât mai viu posibil și muncim din toate puterile ca să-l realizăm, există cele mai multe șanse să-l atingem.

Dar mulți dintre noi își lasă dorințele să se stingă. Nu realizăm faptul că intensitatea și perseverența dorinței ne sporește puterea de a ne realiza visurile. Efortul constant de a ne ține dorintele în viață ne mărește capacitatea de a le realiza.

Nu contează cât de improbabil sau de îndepărtat poate părea scopul tău sau cât de slabe sunt perspectivele. Vizualizează-ți idealul cât mai bine, cât mai viu. Agață-te cu tenacitate de el și luptă din răsputeri pentru a-l atinge, iar acesta se va actualiza treptat, se va realiza în viața ta. Dar o dorință față de care suntem nepăsători va dispărea fără să se realizeze.

Atenție, însă: dorința este eficientă doar atunci când *se cristalizează într-o decizie. Dorința cuplată cu hotărârea fermă de a o realiza* este cea care produce forță creatoare. Dorința și efortul *împreună* produc rezultate.

Ne sporim sau ne diminuăm în mod constant eficiența în funcție de calitatea și natura gândurilor, emoțiilor și idealurilor noastre. *Gândește-te și spune doar acele lucruri care vrei să se adeverească.* Oamenii care își găsesc mereu scuze, spunând că sunt obosiți, la capătul puterilor, vlăguiți, sleiți, nepotriviți, că sunt mereu nefericiți, ghinioniști, că soarta le este potrivnică, că sunt săraci și așa se așteaptă să fie mereu, că au muncit mult și s-au străduit, dar n-au reușit, acești oameni nu realizează că vorbind și gândind astfel, își întipăresc din ce în ce mai adânc în conștiință niște imagini care sunt inamicii liniștii, fericirii și succesului lor și că sporesc șansele ca îndoielile lor să se adeverească.

Suntem cu toții produsul propriilor noastre gânduri. Suntem acel ceva asupra căruia ne concentrăm. Obiceiul zilnic de a ne imagina că suntem un om superb, trimis pe pământ cu o misiune divină – *și înzestrat cu abilitatea și oportunitatea de a o duce la bun sfârșit* – ne conferă o încredere miraculoasă, o putere înălțătoare și o încurajare perpetuă.

Idealurile noastre ne modelează profund și ne transformă considerabil viețile.

Ceea ce credem că ne așteaptă în viitor are o forță de motivație enormă. Visul de a avea o casă, de prosperitate, speranța de a deveni o persoană influentă, de a reprezenta ceva, de a avea greutate în comunitate – toate acestea sunt niște motive creatoare puternice.

Mulți oameni au ideea că este periculos să-și tolereze facultățile înclinate spre visare, spre imaginație, fiindu-le teamă că astfel vor deveni lipsiți de simț practic. Dar aceste facultăți sunt la fel de sacre ca oricare altele pe care le avem. Ne-au fost dăruite cu un scop divin – ca să ne întrezărim realitățile posibile.

Capacitatea noastră de a visa ne permite să tragem cu ochiul la realitățile minunate care ne așteaptă mai departe. Este dovada lucrurilor care ni se pot întâmpla.

Făurirea unor planuri nerealiste nu trebuie considerată o îndeletnicire lipsită de sens. Orice castel real, orice casă, orice clădire a fost mai întâi un vis. Visarea justificată este creativă, înseamnă transformarea în realitate a dorințelor, a lucrurilor la care aspirăm și la care sperăm.

Toate lucrurile de care avem parte în viață au fost create mai întâi în mintea noastră. Așa cum o clădire este o realitate în toate detaliile sale în mintea arhitectului înainte de a fi pusă vreo cărămidă sau vreo piatră, în același mod creăm mental tot ceea ce devine ulterior realitate prin realizarea noastră.

Viziunile sunt planurile noastre pentru o posibilă structură a vieții; dar nu vor duce la nimic dacă nu le însoțim de un efort ferm de a le transforma în realitate – așa cum planurile arhitectului nu sunt altceva decât niște desene dacă nu sunt urmate și realizate de un constructor.

Nu renunța la visul tău pentru că nu pare a se realiza, pentru că nu poți să-ți imaginezi cum ar fi să se adeverească. Agață-te de viziunea ta cu toată tenacitatea de care ești în stare. Păstreaz-o luminoasă! Păstreaz-o într-o atmosferă care trezește ambiția! Citește cărțile care îți stimulează ambiția! Apropie-te de oamenii care au făcut ceea ce încerci tu să faci și încearcă să asimilezi secretul succesului lor.

Rezervă-ți niște timp înainte de a te duce la culcare și stai singur. Stai în tăcere, gândește-te și visează în voie. Nu-ți fie frică de viziunea ta, de puterea ta de a visa, căci în lipsa viziunii, oamenii mor. Nu ți s-a dat facultatea de a visa ca să fii batjocorit. Există un aspect real în spatele ei. Este un dar sacru, menit să te facă să întrezărești lucrurile grandioase care ți se pregătesc, să depășești condiția obișnuită, să învingi obstacolele și să ai parte de condiții ideale, să ți se arate că aceste lucruri pot deveni o realitate. *Întrezărirea paradisului este menită să ne împiedice să fim descurajați de eșecurile și dezamăgirile noastre.*

În spatele dorințelor noastre legitime se află divinitatea.

Prin asta, nu mă refer la lucrurile pe care ni le dorim, dar de care nu avem nevoie. Mă refer la dorințele legitime ale sufletului de a ne manifesta sinele în totalitate, de a ne țese modelul celei mai înalte transfigurări.

Păsările nu ar avea instinctul de a zbura iarna spre sud dacă nu ar exista sudul. La fel, nici noi nu am

tânji după o viață mai amplă, mai completă, după oportunitatea de a ne exprima posibilitățile pe deplin fără să existe o realitate pe măsura lor.

Fiecare dintre noi are ce-i trebuie ca să-și realizeze idealurile. Dacă ne-am păstra cu perseverență în minte modelul perfect, idealul, astfel încât să devină atitudinea noastră mentală dominantă, atunci acesta ar pătrunde în viața noastră și am deveni ceea ce visăm.

CAPITOLUL 37
Mottoul de pe cadranul solar

Pe un faimos cadran solar este scris: „Nu contorizez decât orele cu soare.“ Viața oricărui om ar fi mai frumoasă dacă ar adopta acest motto.

Ce lucru minunat ar fi dacă am putea învăța să ștergem din memorie tot ce este neplăcut, tot ce ne provoacă amintiri dureroase, asocieri nefericite și sugestii deprimante, descurajante! Dacă am putea avea în minte doar gânduri frumoase, care ne înalță și ne încurajează, am fi mult mai eficienți.

Oare nu există oameni cu o constituție atât de nefericită, încât nu pot să-și amintească lucrurile plăcute, agreabile? Când te întâlnești cu ei, au mereu câte o poveste tristă de spus, ceva ce li s-a întâmplat sau urmează cu siguranță să li se întâmple. Îți povestesc despre accidentele pe care le-au avut, cum au scăpat ca prin urechile acului, despre pierderile și nenorocirile prin care au trecut. Își amintesc de toate lucrurile neplăcute, urâte, conflictuale. Zilele mohorâte lasă o impresie atât de puternică asupra minții lor, încât pare că au avut parte doar de astfel de zile.

Alții sunt exact invers. Vorbesc mereu despre lucrurile plăcute, momentele frumoase și experiențele agreabile din viața lor. Știu că unii dintre acești oameni au avut parte de tot felul de ghinioane, pierderi, tristeți, și cu toate acestea, vorbesc atât de rar despre ele, încât ai putea crede că n-au avut parte decât de noroc, că nu au avut dușmani, că toată lumea a fost bună cu ei. Aceștia sunt oamenii care ne atrag, oamenii pe care-i iubim.

Obiceiul de a arăta celorlalți doar partea ta luminoasă este rezultatul practicii de a avea mereu în minte gânduri bune, iubitoare și vesele. În schimb, caracterul ursuz, sarcastic și răutăcios se formează nutrind gânduri dure, lipsite de generozitate și bunătate, până când creierul devine înclinat spre întuneric, iar viața radiază doar tristețe.

Mintea unora este precum un magazin de vechituri. Conține lucruri de valoare amestecate cu o grămadă de gunoaie. Nu sunt ordonate în niciun fel. Mintea de acest fel reține totul – indiferent dacă este bun sau rău. Nu se îndură să arunce nimic, de teamă ca la un moment dat să nu le fie de folos, așa că spațiul lor mental este supraîncărcat cu tot felul de prostii. Dacă acești oameni ar face curățenie în mod regulat și ar arunca gunoiul, tot ceea ce are o valoare îndoielnică, și ar sistematiza și aranja ceea ce a

rămas, ar descoperi că viața li s-a îmbunătățit considerabil: nimeni nu poate face o treabă bună având mintea plină de conflicte și de confuzie.

Scapă de gunoiul mental. Nu trece prin viață împovărat de lucruri neesențiale și lipsite de sens. Peste tot vedem oameni neajutorați, făcând lucruri în defavoarea lor, pentru că nu vor să renunțe la nimic. Ei sunt ca o menajeră care nu aruncă niciodată nimic, de frică să nu-i trebuiască ceva în viitor. Podul și magazia ei, dulapurile și colțurile casei sunt pline de vechituri care „ar putea fi de folos la un moment dat". Această practică a aruncării vechiturilor este de o valoare inestimabilă.

Ocazional, întâlnim minți care sunt ca niște taxiuri. Acum vezi în ele un bărbat sau o femeie arătoasă, un caracter frumos, iar mai târziu, un bețiv sau o femeie stricată. Cu alte cuvinte, așa cum taximetristul ia clienți fără să-i pese dacă sunt buni sau răi, așa și mintea culege tot felul de idei, bune, rele sau neutre, fără să facă o selecție sau o alegere. O astfel de minte este ca un burete. Absoarbe tot ce e în preajma sa. Este imposibil ca o astfel de minte să fie curată, pură și eliberată de gândurile potrivnice, contradictorii, de vibrații nearmonioase sau de influențe demoralizante.

Una dintre cele mai mari realizări ale unui caracter superior este abilitatea sa de a-și face ordine în minte și de a exclude toate gândurile potrivnice – gândurile care aduc conflicte, care deprimă, care opresc dezvoltarea, care întunecă.

Nicio minte nu poate face treabă bună atunci când este înnourată de gânduri nefericite și malițioase. Cerul mental trebuie să fie senin, altfel nu poate exista entuziasm, strălucire, claritate sau eficiență în munca noastră mentală.

Dacă vrei să atingi cel mai înalt nivel de care ești capabil, trebuie să ai mintea plină de lumină, frumusețe și adevăr, de gânduri vesele și înălțătoare. Îngroapă tot ceea ce te face nefericit și conflictual, ceea ce îți afectează libertatea și te îngrijorează, înainte să te îngroape acestea pe tine.

Templul mental nu ți-a fost dăruit ca să înmagazinezi gânduri josnice, vulgare, malițioase. A fost destinat să fie un sălaș al zeilor, pentru păstrarea scopurilor înalte, a țelurilor grandioase și a aspirațiilor nobile.

E păcat, iar la un moment dat va fi considerat chiar o rușine, ca o ființă umană care poartă în ea amprenta divinității să fie dominată de gânduri vulgare, nedemne, demoralizante. Va veni o vreme când omul se va simți la fel de rușinat că a nutrit gânduri dezagreabile, conflictuale, contaminate ca și când ar fi fost prins furând. Când ne vom percepe așa cum trebuie, când ne vom conștientiza grandoarea, demnitatea și posibilitățile infinite, nu ne vom mai da voie să fim dominați de inamicii mentali care ne urmăresc de la naștere până la moarte.

Nu putem învăța arta de a trăi cu adevărat până când nu ne antrenăm mintea să uite orice experiență care nu ne niciun beneficiu, orice gând

care ne împiedică progresul și ne face nefericiți. Oricât de mare ar fi greșeala pe care ai făcut-o, trebuie uitată, îngropată pentru *totdeauna*. N-o mai scoate la suprafață. Deja ai învățat lecția pe care o conține. Singurul folos pe care îl poți extrage dintr-o greșeală nefericită este să o transformi într-un punct de plecare pentru ceva mai bun.

Ce ai de câștigat dacă zăbovești asupra rănilor, asupra ghinioanelor, dacă te îngrijorezi în legătură cu eșecurile? Ai avut vreodată vreun avantaj când ai zăbovit asupra disprețului și a insultelor imaginare?

Un singur lucru ai de făcut cu gândurile sau experiențele dezagreabile, și anume să scapi de ele; alungă-le din minte așa cum ai face-o cu un hoț care ți-a pătruns în casă. Nu-ți permiți să oferi adăpost dușmanilor liniștii și confortului tău.

Dacă ai resentimente, gânduri malițioase față de ceilalți, dacă încerci să te răzbuni pe cineva care te-a rănit sau dacă suferi de gelozie, invidie, ură, risipește aceste emoții ucigătoare, aceste sentimente conflictuale, ca și cum ți-ar fi dușmani de moarte. Spune-ți: „Acest lucru nu este omenos; aceste gânduri sunt pentru cei josnici și degradați; nu sunt gânduri menite cuiva care încearcă să însemne ceva în lumea asta."

Atât timp cât nutrești gânduri pline de ură, gelozie, răzbunare, gânduri despre îngrijorare și

anxietate, gânduri despre frică, nu ai cum să nu suferi – așa cum cineva care are o pietricică în pantof trebuie să sufere până când o îndepărtează.

Nu putem să purtăm pică, să ne urâm unii pe alții fără să suferim o pierdere îngrozitoare în propria noastră natură. Ne înăsprește, ne transformă în animale, ne abrutizează. Pe de altă parte, dacă avem sentimente blânde, gânduri iubitoare, de întrajutorare, caritabile și generoase, acest lucru ne înnobilează, ne înfrumusețează caracterul și ne îmbogățește natura.

Atitudinea noastră mentală ne colorează viața. Suntem precum idealurile noastre.

Nu-ți trăi viața nutrind gânduri despre vreo nedreptate închipuită, despre vreo insultă sau ranchiună împotriva cuiva, ori având sentimente ostile față de cineva. Astfel de gânduri sunt otravă pentru creier. Te rănesc și te corup. Amărăciunea este precum un ferment care îți pătrunde în întregul sistem. A zăbovi întruna asupra lucrurilor neplăcute îți seacă vitalitatea și-ți diminuează capacitatea de a face ceva valoros. Aceștia sunt dușmanii tinereții, ai fericirii și ai succesului. Nu-ți poți permite să-i lași să-ți macine inima și să-ți chinuie mintea.

Nu-ți aminti nimic dezagreabil care îți poate afecta eficiența sau ruina munca. Pur și simplu, șterge din memorie aceste lucruri, oricât de mult ar avea de suferit mândria ta din acest motiv. Scopul tău suprem ar trebui să fie progresul și nu-ți poți permite să ai o mulțime de vechituri care te

trag înapoi sau care te încetinesc în cursa vieții. Ai nevoie de toată energia ta, de fiecare gram de putere de care dispui pentru această cursă. Păstrează-ți forțele pentru problemele importante. Fă în așa fel încât orice gram de forță să te slujească.

De ce ne-am aminti lucrurile malițioase pe care le spun ceilalți despre noi? Dacă am învăța arta de a uita aceste lucruri, am învăța să iubim ceea ce uram odinioară, să admirăm ceea ce disprețuiam, să ajutăm acolo unde puneam piedici, să lăudăm acolo unde criticam.

O femeie care a avut parte de multe necazuri și suferințe spunea: „Am luat decizia de a nu întrista pe nimeni cu necazurile mele. Am râs și am făcut glume când aș fi putut să plâng. Am zâmbit în fața fiecărei nenorociri. Am încercat să-i fac pe ceilalți să plece de la mine cu un cuvânt de bine și un gând luminos. Fericirea aduce fericire, iar eu sunt mai fericită decât aș fi fost dacă aș fi stat și mi-aș fi plâns soarta."

Când ai fost cuprins de tristețe, când ai fost abătut și descurajat, când ai fost îngrijorat și gata să renunți la lucrul la care aspirai, n-ai întâlnit pe cineva jovial, plin de umor, sub influența căruia părea că întreaga lume s-a schimbat în câteva minute, că întreaga atmosferă a fost curățată de fantome și de secrete, și care te-a contaminat cu umorul și buna sa dispoziție, devenind un alt om? Acest lucru s-a întâmplat doar pentru că ți-ai schimbat gândirea, pentru că ai avut alte sugestii

în minte. Era vorba doar de puterea de excludere pe care o are un motiv, o emoție sau o idee mai puternică. Dacă am cunoaște filozofia acestei puteri de excludere pe care o deține o motivație mai puternică și mai înaltă, de eliminare a ceea ce este slab și vulgar, am putea să ne purificăm atmosfera mentală de toți norii îndoielii și ai disperării, de toate grijile și anxietatea și incertitudinea, substituindu-le cu opușii lor. Dacă nu am nutri gândurile care nu ne sunt de folos, nu ar avea o asemenea influență asupra noastră. De fapt, nu ar pune stăpânire pe noi. Faptul că le acceptăm, că le întoarcem pe toate fețele, că le credem este ceea le întărește.

Ca să scapi de eroare, trebuie să ai mintea plină de adevăr, ca să scapi de conflict, trebuie să ai mintea saturată de armonie și iubire.

Decide-te să fii plin de vervă, generos și indulgent, să uiți jignirile, să nu porți pică.

Armonia este forța creatoare. Protejează-te de inamicii insidioși ai minții și ai corpului. Păstrează-ți echilibrul trăind în lumina speranței și a adevărului, acolo unde nu pot trăi fantomele și umbrele hidoase. Absoarbe ideea că adevărul și frumusețea, bucuria și încântarea, armonia, gândurile binevoitoare, gândurile despre sănătate își vor distruge opușii – vor avea același efect asupra lor precum apa asupra focului.

PARTEA A V-A

Puterea gândirii de a crea prosperitate

CAPITOLUL 38
Cum să atragi prosperitatea

O femeie nevoiașă, care trăise toată viața într-un colț uitat de lume, s-a mutat într-un sătuc progresist unde, spre marea ei surprindere, a descoperit că noua ei casă avea electricitate. Nu știa nimic despre acest lucru, nu văzuse niciodată lumină electrică, iar micile becuri de 8 wați din casă i se păreau miraculoase.

După o vreme, a venit un bărbat care vindea un nou tip de becuri și i-a cerut voie femeii să-i înlocuiască becurile cu unele de 16 wați – doar ca să vadă cum este. Ea a fost de acord, iar când a dat drumul la curent, a fost fascinată. I se părea magic că un bec atât de mic putea da o astfel de lumină minunată, aproape ca lumina soarelui. Nu visase niciodată că sursa acestui nou potop de lumină fusese tot timpul acolo, că lumina mult mai puternică venea din același curent care alimentase becurile de 8 wați.

Zâmbim când auzim de ignoranța acestei sărmane femei, dar cei mai mulți dintre noi suntem și mai ignoranți în ce privește propria noastră putere decât era ea în privința curentului electric. Ne trăim viața folosind un bec de 8 wați, crezând că

avem parte de toată puterea posibilă, de tot ceea ce putem exprima sau ce ne oferă destinul, crezând că suntem limitați la a fi niște becuri de 8 wați. Nici nu visăm că un curent infinit, un curent în care suntem scăldați constant, ne-ar inunda viața cu lumină, o lumină inimaginabil de strălucitoare și de frumoasă, dacă am folosi un bec mai mare, dacă am avea o legătură mai bună cu sursa infinită de curent. Cablul de alimentare pe care îl folosim este atât de mic, încât doar o mică parte din curent poate trece prin el, în timp ce o cantitate mult mai mare trece chiar pe lângă noi. Există o sursă nelimitată de curent care ne aparține, pe care o putem folosi ca să ne manifestăm.

Mulți nu obțin mai mult din resursele vaste aflate la îndemâna lor decât obținea această femeie din curentul electric. Ei par să creadă că au o putere de 4 sau 8 wați, că asta este tot ce le poate oferi resursa infinită sau că atât sunt meniți să aibă. Nu le trece prin minte că problema nu este curentul în sine, ci becurile mici pe care le folosesc.

Însă trebuie să ținem curentul deschis, altfel, alimentarea noastră va fi întreruptă.

Legea alimentării este științifică. Nu va acționa decât dacă sunt îndeplinite toate condițiile necesare. Simplul fapt de a crede într-o nouă filozofie, dar a păstra vechile obiceiuri în ce privește teama și îndoiala, vechile tipare de gândire în ce privește sărăcia și ineficiența nu va aduce prosperitatea. Dacă nu crezi că vei prospera

și nu practici ceea ce crezi, nu vei avea rezultate. Dacă vrei să culegi roadele, trebuie să respecți legea alimentării, legea abundenței, legea prosperității.

Doar dorindu-ți prosperitatea, nu vei avea parte de ea. Simplul fapt de a te gândi la prosperitate nu ți-o va aduce. Acesta este doar primul pas. Trebuie să te agăți de gândurile legate de prosperitate, de idealul prosperității, dar trebuie să o susții cu metode științifice, cu metodele practice și de bun-simț pe care le folosesc toți oamenii prosperi.

Dacă nu-ți susții visul cu metode eficiente și calculate, poți să visezi la abundență și la prosperitate toată viața și să mori în sărăcie. Cu alte cuvinte, trebuie să fii metodic, ordonat, sistematic, precis, minuțios, harnic. Trebuie să faci totul până la capăt. Trebuie să te implici cu toată energia, cu toată inima în afacerea ta, în profesia ta, în munca ta, oricare ar fi aceasta.

Dacă ești hotărât să întorci spatele sărăciei și să te îndrepți spre prosperitate indiferent cât de potrivnice ar fi condițiile actuale, dacă crezi cu adevărat că nu ești sortit sărăciei, ci dimpotrivă, că lucrurile bune și frumoase ale vieții sunt pentru tine, că îți este menită o viață glorioasă, și nu una sărăcăcioasă, de hamal, atunci îți vei deschide mintea către influxul prosperității.

Imaginează-ți întregul univers, marele ocean cosmic al inteligenței creatoare, plin de toate bogățiile și lucrurile mărețe, de posibilitățile magnifice pe care le poate concepe mintea umană,

și apoi încearcă să vizualizezi ce ar însemna dacă, prin magie, ai putea să invoci din aceste resurse universale orice lucru care s-ar potrivi cu dorințele tale.

Fără îndoială, vei spune că un astfel de lucru este prea absurd ca să fie contemplat. Și totuși, oare nu cumva exact asta au făcut oamenii încă de la începuturile civilizației, de-a lungul secolelor?

Orice descoperire, orice invenție, orice progres, orice edificiu, orice casă, orice clădire, orice oraș, orice mijloc de transport, orice nouă tehnologie își are sursa în acest cosmos vast.

Cum?

Prin puterea gândirii.

Tot ceea ce folosim, tot ceea ce avem, fiecare realizare este precedată de o viziune, de un plan. Imaginația cuiva creează mai întâi imaginea lucrului pe care dorește să-l facă. Apoi persoana continuă să vizualizeze această concepție mentală, nu încetează să se gândească la ea, creând-o și recreând-o la nivel mental, până când eforturile de a uni viziunea cu realitatea atrag acel lucru asupra căruia se concentrează.

Cu toții ne imaginăm că noi înșine creăm aceste lucruri. Nu e așa. Noi pur și simplu lucrăm la unison cu energia creatoare a universului, extrăgându-le din oceanul cosmic invizibil al resurselor.

Dar trebuie să contribuim și noi, altfel, nu vom realiza nimic. Așa cum primul pas în construirea

clădirii unui arhitect este proiectul, tot așa și noi trebuie să facem mai întâi un plan sau o schiță a lucrului pe care ni-l dorim.

Arhitectul vede mai întâi cu ochii minții toate detaliile clădirii ce urmează a fi ridicată, chiar înainte de a trasa schița. Acesta vizualizează mental clădirea cu mult timp înainte ca materialele să fie duse la locul construcției. Planul provine din tărâmul invizibil, din oceanul insondabil de posibilități care ne înconjoară.

Într-o manieră asemănătoare, toate dorințele noastre își pot găsi împlinirea în acest rezervor nelimitat.

Aceasta este o revelație minunată, a cărei semnificație nu a fost înțeleasă de cei mai mulți dintre noi. Sunt puțini cei care o folosesc în viața de zi cu zi. Dar știința o recunoaște. Edison spunea că toți oamenii de știință simt că „Mintea Eternă se manifestă peste tot". Ei recunosc că aceasta este Cauza supremă.

Este dificil de realizat că, sub impulsul Minții Eterne, în fiecare moment apar miracole din oceanul cosmic de energie și se concretizează ca să ne îndeplinim dorințele, ca să ne satisfacem nevoile. Cei mai mulți dintre noi nu pot înțelege ideea că acolo există bogăție și frumusețe și splendori inimaginabile. Și din această cauză, nu materializăm lucrurile pe care ni le dorim.

Este miraculos faptul că viața, mișcarea și ființa noastră sunt conținute în acest ocean invizibil de materie creativă nelimitată și că tot ce trebuie să

facem ca să atragem ceea ce ne dorim este să avem atitudinea mentală adecvată față de lucrul respectiv și să facem tot ce ne stă în putință în plan fizic pentru a-l concretiza.

Te îndoiești de asta?

Atunci gândește-te la următorul lucru: Noe ar fi putut ilumina arca, dacă ar fi știut adevărul. Forța era acolo, așa cum este și astăzi.

Când avem clară în minte ideea că această lume invizibilă a posibilităților conține tot ce e nevoie pentru dorințele și ambițiile noastre legitime și că vom obține ceea ce ni se cuvine dacă vizualizăm cu destulă intensitate și perseverență și facem tot posibilul în acest scop, nu vom mai trăi în sărăcie și mizerie.

Dar ideea de opulență trebuie să fie mai întâi bine înrădăcinată în subconștient – la fel ca orice alt lucru pe care dorim să-l realizăm, să-l extragem din rezervorul universal, trebuie să-l întipărim în subconștient printr-un legământ, printr-o decizie – până când dăruirea noastră neclintită față de scopul nostru devine o motivație fermă sau un principiu de acțiune.

Tot ceea ce dorim să concretizăm trebuie stabilit mai întâi în subconștient printr-o atitudine pozitivă și constantă față de dorința noastră.

Este adevărat că și atunci când suntem hotărâți, plini de speranță și ne așteptăm la lucruri bune, sărăcia este tot o stare dezagreabilă, dar nu mai este disperată, dureroasă, epuizantă, pentru că

speranța vede destinația dincolo de întuneric – ne oferă o lumină care risipește bezna limitării, arătându-ne panorama lucrurilor bune pe cale de a se realiza. Sărăcia însoțită de disperare, care nu vede nicio lumină în față și care obligă oamenii să trudească în fiecare zi fără perspectiva eliberării sau fără speranța de mai bine, este cea care stoarce viața din victimele sale. Aceasta este sărăcia care omoară spiritul, care distruge optimismul și bucuria, respectiv dreptul din naștere al oricărei ființe umane.

Ce păcat că pe acest pământ al oportunității și al abundenței nu există instituții conduse de experți care să-i ajute pe cei care suferă de sărăcie – pe cei obsedați de ideea că sărăcia este inevitabilă. Acești oameni au nevoie de tratamente pentru prosperitate, așa cum pacienții din spitale au nevoie de tratamente pentru sănătate. Ei s-au rătăcit pe calea vieții și se îndreaptă spre întuneric, în loc să se îndrepte spre lumină, privesc spre sărăcie, în loc să privească spre prosperitate. Atitudinea lor mentală trebuie schimbată astfel încât să se îndrepte spre succes și nu spre eșec, spre confort, bogăție și opulență, nu spre sărăcie și limitare. Tratamentele mentale pentru prosperitate ar trezi o nouă speranță în mințile descurajate, așteptarea lucrurilor bune ar lua locul disperării. Acești oameni sărmani ar avea parte de o nouă perspectivă asupra lucrurilor, iar dacă aceste tratamente ar fi administrate victimelor sărăciei din toate țările, lumea ar căpăta o altă înfățișare.

Dar nu este nevoie ca aceia dintre voi care suferă din cauza sărăciei să aștepte venirea unor astfel de vremuri ca să fie vindecați. Oricine poate să aplice legea și să se trateze singur pentru prosperitate.

Legile mentale sunt simple și clare. Știm că gândurile despre frică atrag mai multă frică, gândurile despre griji atrag mai multe griji, gândurile despre anxietate, mai multă anxietate, gândurile despre ură, mai multă ură, gândurile despre gelozie, mai multă gelozie și gândurile despre sărăcie, mai multă sărăcie. Aceasta este legea atracției. Ca orice altă lege, nu poate fi schimbată.

Boala sărăciei poate fi vindecată doar cu antidotul ei – gândirea orientată spre prosperitate. Ai în tine acest antidot pentru otrava sărăciei, a lipsurilor, a constrângerii, a limitării. Este gândirea întru prosperitate. Folosește-l și vindecă-te singur. Ucide microbul sărăciei.

Imaginează-te prosper. Supune-te legii opulenței menținând în minte idealul opulenței. Impregnează-te de gândurile despre prosperitate, despre abundență.

Am vorbit recent cu un bărbat care era atât de sărac cu doar câțiva ani în urmă, încât mânca numai pâine și biscuiți fără unt împreună cu soția și copiii lui. Nu-și permiteau nici cea mai mică chirie și nu puteau să-și cumpere haine confortabile. De fapt, mai aveau puțin și deveneau cerșetori. Azi trăiesc în lux, într-un hotel somptuos. Au o mașină frumoasă și tot ce le

trebuie ca să trăiască în confort. Nu par să fie aceiași oameni care aproape că mureau de foame cu puțin timp în urmă.

De unde această schimbare? Au moștenit o avere sau au găsit o mină de aur? Nu, nimic de felul acesta. Au realizat pur și simplu că sărăcia era vina lor, că situația lor jalnică avea o cauză pur mentală. Și în acel moment, au întors spatele mediului lor lipsit de speranță și au luat decizia că, indiferent de aparențe, se vor îndrepta spre lumină și vor face eforturi să ajungă la ea. În consecință, în scurt timp au început să atragă lucruri mai bune.

În prezent, întreaga familie a prins puteri noi. Fețele lor nu mai exprimă disperare și nefericire, ci lumina speranței și a bucuriei. Felul în care arată și situația lor exprimă exact diferența dintre disperare și bucurie, dintre speranță și așteptarea lucrurilor bune care li se cuvin și frica față de lipsuri, nefericirea și limitările mistuitoare.

Psihologia ne învață că orice formă de descurajare, de gândire deznădăjduită, de îndoială, teamă, îngrijorare trebuie eliminată din minte, căci aceasta nu poate crea atât timp cât inamicii respectivi pun stăpânire pe tărâmul mental. Ca să creăm, ca să construim, trebuie să avem mereu o atitudine mentală constructivă, trebuie să scăpăm de gândurile negative, descurajante și deznădăjduite și de cele legate de posibilele eșecuri. Aflăm din psihologie că putem produce doar acel ceva la care ne concentrăm, la care ne

gândim în mod constant, știm că ceea ce ne domină mintea, indiferent dacă este benefic sau dăunător, se va reproduce în viața noastră.

Atitudinea ta mentală te va îndruma spre lumină sau te va ține în întuneric. Te va conduce spre speranță sau disperare, spre un succes glorios sau spre un eșec jalnic, și stă doar în puterea ta să alegi.

Oamenii de succes – poate fără să fie mereu conștienți de acest lucru – își administrează permanent tratamente pentru prosperitate, pentru succes, încurajându-se, având gânduri pozitive, astfel încât să fie imuni la gândurile negative, descurajante și îndreptate spre sărăcie.

Menținerea constantă în minte a succesului, a idealului prosperității, a viitorului plin de reușite, așteptarea succesului și depunerea tuturor eforturilor în slujba sa – toate acestea, indiferent dacă știi sau nu, sunt tratamentele pentru prosperitate.

De fiecare dată când tolerezi niște gânduri descurajante, sumbre, deznădăjduite, îți dai voie să cazi pradă deprimării, distrugi tot ceea ce ai încercat să construiești prin intermediul tratamentelor pentru succes, prin gânduri despre prosperitate. Atitudinea ta este ostilă prosperității, iar aura ta o distruge și o sufocă. Este ca și cum ți-ai spune: „Tânjesc după tine, Prosperitate, dar nu cred că te voi avea vreodată. Este clar că nu-mi ești menită, căci tot ceea ce fac se soldează cu eșec. Probabil că soarta mă împiedică să am parte de

succesul și prosperitatea pe care mi le doresc. Nu mă aștept cu adevărat să fiu prosper, deși muncesc din greu în acest sens."

Când ne rătăcim în pădure, nu putem spune în ce direcție ne îndreptăm, căci suntem dezorientați. Dacă nu vedem soarele și nu ne recăpătăm direcția, ne vom învârti în cerc, crezând că mergem în direcția bună. Dar nu avansăm deloc, pentru că nu ne îndreptăm spre destinație. După o vreme, când constatăm că n-am ajuns în niciun luminiș și nu știm cât timp ne vom mai învârti în cerc, ne descurajăm.

Milioane de oameni sunt pierduți în pădurea deasă a gândirii greșite. Nu înaintăm spre prosperitate. Nu vedem lumina, nu vedem nicio cale de ieșire din pădure și ne pierdem curajul. Suntem rătăciți din punct de vedere mental și nu știm acest lucru.

CAPITOLUL 39
Sărăcia ca dizabilitate mentală

Sărăcia în sine nu este la fel de rea ca gândirea orientată spre sărăcie. Convingerea că suntem săraci și că trebuie să rămânem astfel este fatală. Această atitudine mentală este distructivă – a fi orientat spre sărăcie și a fi atât de resemnat cu ea, încât nu faci nicio schimbare și nu te străduiești să scapi de ea cu o determinare de neoprit.

Atât timp cât ai o aură de sărăcie și emani o gândire orientată spre sărăcie, vei fi limitat.

Cât te gândești la sărăcie, nu poți fi altceva decât un om sărac – așa cum nu poți fi altceva decât un perdant atât timp cât ai gânduri legate de eșec.

Dacă ți-e frică de sărăcie, dacă ești îngrozit de ea, dacă ai oroare de ideea că vei avea parte de lipsuri la bătrânețe, este foarte probabil să devii sărac, pentru că această frică perpetuă îți subminează curajul, îți zdruncină încrederea în tine și te face mai puțin capabil să faci față condițiilor dificile.

Mintea este un magnet, iar magnetul trebuie să fie fidel lui însuși: trebuie să atragă lucruri asemănătoare lui. Dacă mintea ta este plină de gânduri temătoare, de gânduri legate de sărăcie, atunci, oricât de mult ai munci, vei atrage sărăcie.

Înaintezi în direcția spre care ești orientat. Dacă insiști să fii orientat spre sărăcie, nu te poți aștepta să ai parte de abundență. Când fiecare pas pe care îl faci este pe calea eșecului, nu te poți aștepta să ai parte de succes.

A avea gânduri legate de sărăcie ne menține în contact cu niște condiții care produc sărăcie – când ne gândim la sărăcie, vorbim despre sărăcie, trăim sărăcia, ajungem să fim sărăci la nivel mental. Acesta este cel mai grav tip de sărăcie.

N-am cunoscut niciun om de succes care să vorbească mereu despre cât de prost îi merg afacerile. Obiceiul de a privi cu pesimism, de a vorbi cu negativism este fatal pentru progres. Cei care se gândesc mereu la ghinionul lor și la neputința de a merge mai departe nu pot înainta în direcția opusă, acolo unde se află prosperitatea.

Dacă vrei să atragi norocul, trebuie să scapi de îndoială. Atât timp cât aceasta se va interpune între tine și ambiția ta, îți va tăia calea. Trebuie să ai încredere. Nimeni nu poate face avere dacă este convins că nu o poate face. Filozofia „nu pot" a distrus mai multe cariere decât orice altceva. Încrederea este cheia fermecată care deschide ușa rezervorului.

Când ne pierdem încrederea că putem să ne ridicăm, să ne perfecționăm, atunci orice altă calitate legată de succes dispare treptat, iar viața devine o corvoadă. Ne pierdem ambiția și energia și devenim din ce în ce mai puțin capabili de a învinge sărăcia.

Un tânăr cu abilități remarcabile, care are o poziție importantă în lumea afacerilor, mi-a spus de curând că a fost multă vreme foarte sărac și a rămas așa până când s-a hotărât că nu era menit sărăciei, că aceasta era de fapt o boală mentală, de care intenționa să scape. Și-a format obiceiul de a declara zilnic abundența și bogăția, de a-și afirma încrederea în sine și în capacitatea sa de a deveni un om bogat și important în lume. A alungat cu perseverență gândurile legate de sărăcie. Nu mai voia să aibă nimic de-a face cu ea.

Nu-și dădea voie să se gândească la eșec. S-a orientat spre succes și a întors spatele sărăciei și eșecului pentru totdeauna.

El spune că obișnuia să facă economii în toate felurile posibile. Mânca cea mai ieftină mâncare și cât de frugal cu putință. Nu lua decât rar autobuzul sau tramvaiul, chiar dacă trebuia să meargă pe jos kilometri întregi.

Sub influența noului impuls, și-a schimbat total obiceiurile. S-a hotărât că se va duce la restaurante bune, va închiria o cameră confortabilă într-o zonă bine cotată și va încerca pe toate căile posibile să cunoască oameni cultivați și în poziții înalte, care l-ar fi putut ajuta.

Cu cât era mai degajat, cu cât era mai pretențios cu el însuși în privința lucrurilor care l-ar fi putut ajuta, care ar fi putut contribui la cultura și educația lui, cu atât avea parte de lucruri mai bune. A descoperit că tocmai gândurile lui avare erau cele care-i stăteau în cale.

Deși acum trăiește bine, el spune că sumele pe care le cheltuie sunt o nimica toată în comparație cu lucrurile generoase de care are parte de când gândirea i-a devenit mai cuprinzătoare, de când și-a schimbat atitudinea mentală.

Nouăzeci la sută din oamenii așa-ziselor țări avansate și industrializate care se plâng de sărăcie și eșec se îndreaptă în direcția greșită, se îndepărtează de situația sau de lucrul dorit. Ceea ce au nevoie este să se întoarcă din drum și să se orienteze spre scopul lor, în loc să-i întoarcă spatele printr-o gândire distructivă și avansând în cealaltă direcție. Cei din familiile Carnegie, Rockefeller sau Vanderbilt se gândesc la prosperitate și o obțin. Nu anticipează sărăcia sau eșecul, ci știu că vor fi prosperi și că vor avea succes pentru că au eliminat din minte orice îndoială.

Îndoiala este cea care ucide succesul, așa cum frica de eșec ucide prosperitatea. Fie că este vorba despre eșec sau succes, oricare dintre ele apare mai întâi la nivel mental. Totul trece prin conștiință înainte de a deveni realitate.

De aceea, mințile înguste și avare nu atrag bani. Dacă au parte de bani, o fac prin economii la sânge – precum Ebenezer Scrooge[13] – și nu respectând legea opulenței. E nevoie de o minte generoasă, cu vederi largi pentru a atrage bani. Mintea îngustă și avară împiedică fluxul abundenței.

Atitudinea plină de speranță, optimistă, veselă este cea care aduce succes. Optimismul creează prosperitate; pesimismul distruge prosperitatea.

Optimismul este marele executant. Înseamnă speranță, viață. Cuprinde toate elementele care alcătuiesc o atitudine mentală ce produce prosperitate și se bucură de ea.

Nu contează dacă ți-ai pierdut averea, sănătatea – chiar și reputația –, dacă ai o încredere fermă în tine și ești optimist, există întotdeauna speranță.

Atât timp cât emani îndoială și descurajare, vei pierde.

Dacă aceia dintre voi care cred că au pierdut șansa pentru totdeauna, că nu se vor mai putea pune niciodată pe picioare, ar cunoaște puterea pe care o are redirecționarea gândurilor, ar avea parte de un nou început.

Dar înainte de a trăi într-o lume nouă, trebuie mai întâi să crezi în ea.

Cunosc o familie ai cărei membri și-au schimbat total situația modificându-și atitudinea mentală. Trăiseră atât de mult timp într-o atmosferă descurajantă, încât erau convinși că succesul le este rezervat altora, nu lor. Credeau cu atâta tărie că sunt meniți să fie săraci, încât casa și mediul lor erau simboluri ale ruinei și eșecului. Totul era șubrezit. Casa nu era vopsită aproape deloc, nu aveau covoare pe jos și niciun tablou pe pereți – nimic care să facă acea locuință confortabilă și

veselă. Toți membrii familiei arătau ca niște ratați. Casa era mohorâtă, rece și întunecată. Totul în legătură cu ea era deprimant.

Într-o bună zi, mama a citit ceva care sugera că sărăcia era în mare măsură o boală mentală și a început să-și schimbe felul de a gândi – înlocuind treptat gândurile descurajante, deznădăjduite și legate de eșec cu gânduri contrare.

A adoptat o atitudine optimistă și veselă și a început să arate și să se comporte ca și cum viața ar merita trăită. În curând, soțul și copiii s-au molipsit de la buna ei dispoziție și, în scurtă vreme, optimismul a înlocuit pesimismul.

Soțul și-a schimbat obiceiurile. În loc să se ducă la muncă nebărbierit și neîngrijit, cu haine murdare și cu o înfățișare neglijentă, a devenit îngrijit și ordonat. Și-a luat inima în dinți, s-a pus la punct, s-a spălat și a privit în sus. Iar copiii i-au urmat exemplul.

Rezultatul a fost că au avut parte de ceea ce mulți oameni numesc noroc. Schimbarea atitudinii mentale, perspectiva asupra succesului și a fericirii și nu asupra eșecului a influențat mintea tatălui, i-a dat o nouă speranță și un nou curaj și i-a sporit eficiența atât de mult, încât a fost promovat; la fel și fiii săi. După doi sau trei ani petrecuți într-o atmosferă creatoare, înălțătoare și plină de speranță și curaj, întreaga familie s-a transformat – la fel și casa! A fost reparată – renovată atât pe dinăuntru, cât și pe dinafară.

Trebuie să jucăm rolul ambiției. Dacă încerci să fii prosper, trebuie să joci rolul omului prosper. Dacă încerci să dobândești opulență, trebuie să o pui în scenă – nu fără vlagă, ci cu vigoare și grandoare. Trebuie să te *simți* opulent. Trebuie să te *gândești* la opulență. Trebuie să *pari* opulent. Înfățișarea ta trebuie să fie încrezătoare. Trebuie să dai impresia că ești sigur pe tine, că ești suficient de important încât să-ți joci rolul, și să-l joci splendid.

Să ne imaginăm că s-a scris o piesă pentru cel mai mare actor sau cea mai mare actriță a vremurilor noastre, o piesă în care personajul principal este pe cale să facă o avere substanțială – un personaj important, viguros, progresist, care cucerește prin simpla sa prezență. Să presupunem că acest actor, atunci când joacă rolul respectiv, s-ar îmbrăca precum un personaj sărac și ar urca pe scenă gârbovit, pleoștit, șleampăt, ca și cum n-ar avea pic de ambiție, energie sau vitalitate, ca și cum n-ar avea încredere că poate face bani sau poate avea succes, târându-și picioarele pe scenă cu o înfățișare umilă și stângace, ca și cum ar spune: „Ei bine, eu nu cred că pot să fac lucrul pe care încerc să-l fac, este prea mult pentru mine. Alți oameni l-au făcut, dar eu n-am crezut niciodată că voi fi bogat sau prosper. Cumva, se pare că lucrurile bune nu-mi sunt sortite. Sunt doar un om obișnuit. N-am prea multă experiență și nici încredere în mine, și aș da dovadă de îngâmfare dacă aș crede că voi fi bogat sau voi avea influență în lume.“

Ce impresie ar face acest lucru publicului? Ar inspira încredere acest actor sau această actriță, ar radia putere, i-ar face pe oameni să creadă că un astfel de personaj poate crea avere, poate gestiona condițiile care produc bani? N-ar spune oare toată lumea că acel personaj este un eșec? Oare n-ar râde la ideea că un astfel de personaj ar putea triumfa?

Dacă vorbești despre sărăcie, dacă te gândești la sărăcie, dacă trăiești sărăcia, dacă adopți aerul unui om sărac, dacă te îmbraci ca un ratat, cât timp crezi că ți-ar lua ca să ajungi la prosperitate?

Atitudinea noastră mentală față de lucrul pentru care muncim este esențială pentru succes. Dacă vrei să devii prosper, trebuie să crezi că ești făcut pentru prosperitate și fericire.

Elimină toate umbrele, toate îndoielile și fricile, precum și sugestia sărăciei și a eșecului. Când vei deveni stăpânul gândirii tale, când vei învăța să-ți domini mintea, vei vedea că încep să ți se întâmple lucruri bune. Descurajarea, frica, îndoiala, lipsa încrederii în sine sunt microbii care au ucis prosperitatea și fericirea a zeci de mii de oameni.

Dacă ar fi posibil ca săracii să întoarcă spatele mediului lor întunecat și descurajant și să-și îndrepte chipul spre lumină și veselie, și dacă ar hotărî că au terminat cu sărăcia și cu existența mizeră, această hotărâre ar revoluționa civilizația în scurt timp.

Fiecare ființă umană ar trebui învățată încă din copilărie să se aștepte la prosperitate, să creadă că toate lucrurile bune de pe lume îi sunt sortite.

Bogăția este creată mai întâi la nivel mental; este gândită înainte de a deveni realitate. Cei care decid să devină medici, vorbesc despre medicină, citesc despre medicină, studiază medicina și se gândesc la medicină până când se umplu de ea. Ei nu decid să devină medici și apoi se pun în situații care au legătură cu dreptul – nu citesc despre legi, nu vorbesc despre legi, nu se gândesc la legi.

În mod similar, dacă vrei să ai parte de succes și de abundență, trebuie să te gândești la succes, să vorbești despre succes și să te miști cu succes.

Neagă cu vehemență puterea adversității sau a sărăciei de a te ține la pământ. Afirmă-ți în mod constant superioritatea față de mediul înconjurător. Crede că îți poți domina mediul, că ești stăpânul și nu sclavul circumstanțelor.

Hotărăște-te cu toată vigoarea de care ești în stare că din moment ce există destule lucruri bune în lume pentru toți oamenii, vei obține partea ta, fără să rănești pe nimeni și fără să-i împiedici pe alții. Ești menit să fii competent, să ai parte de abundență. Prosperitatea este dreptul tău din naștere și trebuie să te decizi să îți atingi destinul divin.

Sărăcia este o condiție anormală. Nu se potrivește cu felul de a fi al oamenilor. Contrazice promisiunea și profeția divinului din om. Nu există niciun indiciu în minunatul nostru

mecanism că am fi creați pentru o viață de sărăcie. Planul divin conține ceva mai vast și mai grandios pentru noi decât sclavia perpetuă pentru câștigarea existenței.

Nimeni nu poate să facă o muncă excelentă – să dea ce e mai bun în el – în timp ce simte că este înconjurat de lipsuri, stingherit, restricționat și mereu la mila circumstanțelor care îl constrâng.

Cei foarte săraci, cei care de-abia o duc de azi pe mâine nu pot fi independenți. Nu-și permit să locuiască în case decente, ca să nu mai spunem sănătoase. Ei nu pot să-și ordoneze viața. Adesea nu-și pot permite nici măcar să-și exprime părerea sau să aibă o viziune diferită.

Sărăcia în formele ei extreme ne limitează, ne micșorează, ne omoară ambiția – este un adevărat blestem. În ea nu există speranță, nu există perspective de viitor, nu există bucurie. Scoate ce e mai rău din oameni și ucide iubirea dintre cei care, altfel, ar trăi fericiți împreună.

Este dificil pentru o ființă umană să fie un om adevărat dacă se află în sărăcie extremă. Când ești îngrijorat, strâmtorat, plin de datorii, forțat să tragi de fiecare ban, este aproape imposibil să-ți păstrezi demnitatea și respectul de sine care îți permit să ții capul sus și să privești lumea în față. Unii oameni cu suflet nobil au reușit acest lucru. În mijlocul unei sărăcii cumplite, aceștia ne-au oferit exemple de viață nobilă, pe care lumea nu le va uita niciodată. Dar pe câți nu i-a împins sărăcia în prăpastie?

Sărăcia este adesea un blestem și nu o binecuvântare, iar cei care-i laudă virtuțile ar fi ultimii care i-ar accepta condițiile drastice.

Mi-aș dori ca fiecare tânăr să fie îngrozit de ea, să-i simtă constrângerea, amărăciunea, gâtuirea, să vadă cum te poate face să te simți mai puțin tu însuți.

Nu există nicio rușine în sărăcia care nu poate fi evitată. Respectăm și onorăm oamenii care sunt săraci din cauza sănătății precare sau a unei nenorociri pe care nu au putut s-o împiedice.

Denunțăm însă sărăcia care poate fi evitată – sărăcia care are drept cauză lipsa de efort, gândirea greșită sau orice alt motiv care poate fi prevenit.

Problema este că, în ziua de azi, multe victime ale sărăciei nu au încredere că pot scăpa de ea. Aud atât de multe despre lipsa de oportunități a săracilor, despre faptul că marile combinații financiare vor obliga aproape pe toată lumea să lucreze pentru altcineva, aud vorbindu-se atât de mult despre lăcomia bogaților, încât, treptat, oamenii își pierd încrederea în abilitatea lor de a face față circumstanțelor și se descurajează.

Eu nu neg practicile nemiloase, zdrobitoare și lacome ale multora dintre oamenii bogați și nici condițiile nedrepte și crude create de politicienii și uneltitorii financiari lipsiți de scrupule, dar vreau să arăt omului sărac că, în ciuda tuturor acestor lucruri, o mulțime de oameni săraci reușesc să scape de situația lor mizeră și că există speranță.

Simplul fapt că atât de mulți oameni continuă să se ridice, an după an, deasupra unor condiții pe care ai putea să le consideri fatale – dacă ai probleme financiare în prezent – ar trebui să te convingă că poți să triumfi asupra mediului tău.

Sărăcia începe în minte. Majoritatea oamenilor săraci din orașele noastre rămân în această stare pentru că, în mod tragic, sunt săraci în primul rând la nivel mental. Ei nu cred că vor deveni vreodată prosperi. Soarta și condițiile le sunt potrivnice – s-au născut săraci și se așteaptă să fie mereu săraci: acesta este felul lor de a gândi, convingerea lor fermă. Dacă te duci în mahalale, îi vei auzi vorbind despre sărăcie, jelindu-și lipsa de noroc, cruzimea și nedreptatea societății. Îți vor spune cum sunt striviți de clasele superioare, subjugați de angajatorii lacomi sau de o ordine nedreaptă a lucrurilor pe care nu o pot schimba. Se consideră victime și nu victorioși, învinși, nu învingători.

Așadar, cel mai grav lucru în legătură cu sărăcia este gândirea dominată de sărăcie – convingerea că suntem săraci și așa trebuie să rămânem.

O astfel de gândire ne ține prizonieri în niște condiții guvernate de sărăcie și producătoare de sărăcie.

Când te hotărăști că ai terminat-o cu sărăcia pentru totdeauna, că nu vei mai avea de-a face cu ea, că vei șterge orice urmă a ei din felul în care te îmbraci, în care arăți, în care te comporți, în care te miști, în care vorbești, în care acționezi și din

felul în care arată casa ta, că te îndrepți cu perseverență către lucruri mai bune și că nimic de pe acest pământ nu te va face să renunți la hotărârea ta, vei fi uimit să descoperi o forță întăritoare, o încredere sporită și un mai mare respect față de tine însuți.

Simplul fapt de a te hotărî că nu vei mai avea de-a face cu sărăcia, că vei profita la maximum de ceea ce ai, că vei lăsa cea mai bună impresie posibilă, că te vei îngriji și că te vei încuraja, că vei privi în sus și nu în jos – că vei ține capul sus și că vei privi lumea în față în loc să bați în retragere și să te plângi – va da naștere unui nou spirit în tine care te va conduce spre lumină. Speranța va înlocui disperarea și vei simți fiorul unei noi puteri, al unei noi forțe care îți curge prin vene.

Dacă simți că ești la pământ și că totul în jurul tău arată trist și descurajant, încearcă experimentul de a schimba radical direcția – îndreptându-te spre soarele speranței și al așteptărilor pozitive – și lasă umbrele în urma ta.

Întrerupe fluxul gândurilor despre sărăcie, al îndoielilor. Elimină din mintea ta imaginile mohorâte, deprimante, și înlocuiește-le cu unele luminoase, pline de speranță și veselie.

Amintește-ți că mii de oameni înaintea ta și în jurul tău au scăpat de sărăcie prin intermediul gândirii, întrezărind acest principiu important: tindem să realizăm în viață ceea ce avem mereu în minte și acele lucruri pentru care ne străduim din răsputeri.

Note:

13 Protagonistul zgârcit și răutăcios al celebrului *Colind de Crăciun,* de Charles Dickens. (*N. red.*)

CAPITOLUL 40
Cum să te transformi într-un magnet pentru prosperitate

Fiecare ființă umană este un magnet, a cărui forță de atracție poate fi dezvoltată în orice direcție dorită. Fiecare poate să direcționeze această forță, astfel încât să atragă ceea ce își dorește.

Înainte ca viața ta să devină cu adevărat eficientă, trebuie să te transformi într-un magnet pentru lucrurile care o vor face astfel. Trebuie să înveți cum să atragi tot ceea ce te va ajuta să ai succes, să-ți materializezi ambițiile.

Dacă sărăcia te ține pe loc, o poți depăși transformându-te într-un magnet pentru prosperitate. Trăiești în mijlocul unui flux de rezerve inepuizabile. Este vina noastră dacă nu obținem de la acest flux tot ceea ce avem nevoie.

Obținem totul în viață prin legea atracției. Un anumit lucru atrage ceea ce i se aseamănă. Tot ceea ce ai reușit să aduni în această viață ai atras prin mentalitatea ta. Ai putea spune că ai câștigat aceste lucruri, că le-ai cumpărat cu salariul tău, cu

rodul eforturilor tale. Este adevărat, dar gândirea ta a precedat demersul tău. Planul mental a fost înaintea realizării.

Simpla schimbare de atitudine va începe în scurt timp să-ți schimbe situația. Decizia de a te îndrepta spre prosperitate, de a o cultiva, de a te transforma într-un magnet pentru prosperitate va atrage lucrurile care îți vor satisface ambiția.

Proverbul „Omul milostiv va fi binecuvântat"(*Proverbe*, 22:9) exprimă un adevăr fundamental. Imaginile pe care le vezi cu ochiul minții, gândurile pe care le nutrești zi de zi vor da naștere condițiilor exterioare. Acestea sunt niște forțe reale care acționează fără încetare în planul invizibil și cu cât te gândești mai mult și vizualizezi mai mult condițiile favorabile, cu atât îți sporești puterea de a le realiza. Te transformi într-un magnet pentru lucrurile pe care le dorești. Aceasta este o lege psihologică.

Dacă vrei să devii un magnet pentru prosperitate, trebuie nu doar să te gândești la prosperitate, ci și să întorci spatele sărăciei. Începe azi. Nu aștepta ziua de mâine sau ziua următoare. Dacă nu arăți prosper, asumă-ți o înfățișare prosperă. Îmbracă-te ca un om prosper, mișcă-te, acționează și gândește în termeni de prosperitate. Un vindecător nu poate să vindece cancerul dacă are în minte imaginea acestei boli hidoase, cu toate aspectele și simptomele ei oribile. Vindecătorul trebuie să

elimine din minte toate acestea. El sau ea trebuie să-și imagineze pacientul întreg, sănătos, eliberat de boală.

Același lucru este valabil dacă vrei să fii prosper; trebuie să ai gânduri și imagini legate de prosperitate. Trebuie să refuzi să vezi și să recunoști sărăcia. Nu trebuie să o dovedești prin felul în care arăți. Trebuie să ștergi toate semnele ei, nu doar din atitudinea mentală, ci și din felul în care arăți. Chiar dacă la început nu-ți permiți să porți haine elegante sau să locuiești într-o casă scumpă, trebuie să emani speranța și așteptarea moștenirii glorioase care este dreptul tău din naștere – și tot ce te înconjoară va reflecta această lumină.

Prosperitatea apare mai întâi în minte. Trebuie să-i pui bazele în gândurile tale, să te înconjori de o ambianță de prosperitate. Cu alte cuvinte, vei construi în mediul tău, în viața ta, ceea ce-ți stăruie în minte.

Auzim vorbindu-se despre oameni care au mereu noroc, cărora totul le merge ca uns. Acest lucru se întâmplă pentru că mintea lor emană niște forțe invizibile care se îndreaptă spre scopurile pe care și le-au fixat. Lucrurile se aliniază și îți ies în cale proporțional cu forța și frecvența gândurilor pe care le proiectezi.

A gândi la lucruri mai bune este primul sprijin al celor care vor să fie prosperi. A-ți imagina că ești prosper, că locuiești într-o casă confortabilă, că porți haine bune, că ești înconjurat de lucruri

rafinate, în condiții în care poți să dai ce-i mai bun în tine pentru ajutorarea omenirii, asta înseamnă să te îndrepți pe calea succesului.

Este ciudat faptul că cei mai mulți dintre noi cred că Dumnezeu ne va ajuta în toate privințele, mai puțin în chestiunile financiare. Avem impresia că este un sacrilegiu să ne rugăm pentru bani. Cerem mângâiere, ușurarea necazurilor, alinarea tristeții și vindecarea de boli, dar a-l ruga pe Dumnezeu să ne ajute să ne plătim chiria sau ipoteca pe casă ori pe fermă pare un lucru nelalocul lui.

Cu toate acestea, știm foarte bine că fiecare înghițitură de mâncare, materialul din care sunt făcute îmbrăcămintea și casa noastră, fiecare gură de aer, toate provin din aceeași Sursă Divină, din rezerva infinită. Dacă soarele ar fi acoperit sau ar înceta să-și trimită razele magice pe pământ, în câteva zile n-ar mai exista nici măcar o singură ființă vie pe glob. Nicio ființă umană și niciun animal n-ar putea exista fără el. Niciun copac, nicio plantă, nicio floare, niciun fruct, nicio legumă, niciun fir de iarbă n-ar mai fi posibil. Fără puterea energizantă a soarelui, viața ar înceta pe această planetă. Ar fi la fel de rece, pustie și lipsită de viață ca luna. În mod similar, tot ceea ce avem vine de la Creatorul nostru, iar fără alimentarea care se revarsă din abundența Sa, n-am putea trăi nici măcar o clipă. Așadar, de ce nu ne-am îndrepta spre această Sursă și atunci când avem nevoie de bani?

Adevărul este că suntem cu toții meniți să trăim în abundență. Nu te gândi nici măcar o clipă că vei avea parte de altceva decât de prosperitate, căci acesta este dreptul tău din naștere; și din acest motiv, trebuie să-l ceri.

Întoarce spatele sărăciei. Ia decizia că nu vei mai avea nimic de-a face cu ea, că nu o vei mai încuraja nutrind gânduri despre ea și vizualizând-o. Îndreaptă-te spre prosperitate. Gândește-te și plănuiește condiții prospere, depune din răsputeri eforturi în direcția prosperității, și o vei atrage.

Să ne imaginăm că ești sărac și că locuiești într-o casă modestă, că tocmai ai avut o discuție cu soția și cu copiii și că v-ați hotărât să vă concentrați asupra obiectivului vostru – niște condiții mai bune –, să vă schimbați direcția, să vă îndreptați spre prosperitate și nu spre sărăcie. Fă ordine în casă și fă-o să arate cât se poate de curată și de veselă. Fă același lucru cu îmbrăcămintea și cu înfățișarea ta. Îngrijește-te mai bine, privește în sus și fă mai multe eforturi. Înconjoară-te de o atmosferă optimistă și arată-le tuturor, prin noua strălucire din ochii tăi, prin lumina speranței și a așteptării unor lucruri mai bune, arată-le că te-ai schimbat. Apropiații tăi vor observa. Vor vedea o schimbare în casa și în familia ta. Schimbarea atitudinii mentale, prin faptul că te îndrepți spre lumină și nu spre întuneric, spre speranță și nu spre disperare, îți va schimba enorm perspectiva asupra vieții.

Astfel te transformi într-un magnet pentru prosperitate, emani speranță, ambiție și hotărâre. Noua ta atitudine mentală se va manifesta prin faptul că stai drept, cu pieptul înainte, cu umerii trași spre spate, printr-o înfățișare îngrijită, curată – chiar dacă hainele sunt vechi și uzate –, cu o expresie de învingător, plină de energie și magnetism. Astfel stabilești condițiile pentru succes. Gândirea pozitivă și îndreptată spre prosperitate va emana din tine ca un curent care se conectează cu niște curenți similari. Fii convins că vei avea parte de prosperitate, muncește ca să-ți atingi obiectivul, vezi oportunitatea și succesul în viitor, decide-te că vei fi cineva, ține-te de această hotărâre, iar atitudinea ta va direcționa magnetul invizibil al personalității tale astfel încât să ajungi din ce în ce mai sus, să atragi oamenii care te vor ajuta în direcția în care te îndrepți.

Dacă vrei să ai o funcție mai bună, un salariu mai mare, bani ca să îți plătești datoriile sau ca să obții ceea ce ai nevoie, indiferent ce, agață-te cu toată puterea de lucrul pe care vrei să-l obții și nu te îndoi nicio clipă că îl vei obține.

Atât timp cât nu te gândești decât la sărăcie, nu poți scăpa de ea. Trebuie să scapi prin intermediul gândirii.

Abundența nu va curge niciodată prin gândurile tale înguste, neîncrezătoare și orientate spre sărăcie, așa cum apa curată nu poate curge prin țevile murdare și pline de grăsime. Un punct de vedere adecvat este instalatorul tău mental, care se

asigură că circuitul nu este blocat. Lucrurile asemănătoare se atrag. Gândirea orientată spre sărăcie atrage și mai multă sărăcie, gândirea orientată spre frică atrage și mai multă frică, gândul la anxietate atrage și mai multă anxietate. Pe de altă parte, gândirea orientată spre credință, spre încredere, atrage lucruri asemănătoare.

Sărăcia este o boală mentală, iar tu deții antidotul pentru această otravă. Gândirea orientată spre prosperitate este antidotul natural pentru microbul sărăciei. Îl distruge. Gândurile despre sărăcie nu pot exista în minte în același timp cu gândurile despre prosperitate. Unul îl va alunga pe celălalt. Depinde de tine ce anume încurajezi.

Problema noastră este că avem obiceiul de a ne îndrepta atenția spre lucrurile materiale, când de fapt ar trebui să ne orientăm mai întâi spre cele mentale. Gândurile și convingerile noastre deschid sau închid căile de acces la resurse. Prin temerile și îndoielile noastre, concretizăm sărăcia. Începem să ne dăm seama că obținem din această lume exact ceea ce gândim și acele lucruri pentru care ne străduim, că planul mental precedă realizarea concretă, așa cum planurile arhitectului preced existența clădirii.

Nu uita că nu poți avea parte de prosperitate dacă mintea ți-e plină de gânduri și de convingeri legate de sărăcie. Ne îndreptăm în direcția gândurilor și convingerilor noastre. Nu există nicio lege care să-ți permită să obții ceea ce nu

crezi că poți obține. Nu poți avea parte de prosperitate dacă o îndepărtezi tot timpul gândindu-te la sărăcie.

Înainte de a te aștepta să ai succes, trebuie să gândești într-o manieră pozitivă și hotărâtă că vei avea succes în orice îți dorești să faci sau să fii. Aceasta este prima condiție pentru a te transforma într-un magnet pentru lucrul pe care îl urmărești. Nu contează dacă e vorba de muncă sau bani, de o poziție mai bună, de sănătate sau de orice altceva, gândurile tale trebuie să fie pozitive, precise, ferme, stăruitoare. Niciun gând plăpând, șovăitor, de tipul „*Poate* că voi reuși", „Poate că *la un moment dat* voi avea parte de așa ceva", „Mă *întreb* dacă voi obține asta" sau „Mă întreb dacă *pot* să fac asta", nu te va ajuta să obții ceva pe lumea asta.

Când tânărul John Wanamaker a pornit cu un cărucior să vândă haine, a făcut primul pas spre a deveni un negustor renumit. În timp ce trecea pe lângă magazinele de îmbrăcăminte, își imagina că era un mare comerciant, proprietarul unor întreprinderi mai mari decât oricare dintre cele pe care le văzuse și nu și-a neutralizat sau slăbit fluxul gândirii cu îndoieli sau temeri cu privire la posibilitatea de a-și atinge scopul.

Cei mai mulți oameni se gândesc prea mult la cum să-și croiască orbește un drum. Ei nu realizează că, prin puterea gândirii, pot să se transforme în magneți pentru lucrurile care îi ajută să progreseze. Wanamaker a atras forțele care

te transformă dintr-un negustor într-un magnat al comerțului. Fiecare pas pe care îl făcea era în direcția materializării viziunii sale.

Marshall Field și-a imaginat că nu mai lucrează într-un magazinaș de țară, ci că este un funcționar dintr-un birou din Chicago. Apoi, prin gândire și muncă, s-a transformat din funcționar în asociat. În același fel, s-a vizualizat ca președinte al celei mai mari întreprinderi de comerț din America sau poate chiar din lume. Mintea lui privea mereu în viitor. Își imagina mereu că ocupă o poziție și mai înaltă, că progresează, că are o afacere și mai mare, transformându-se astfel într-un magnet pentru lucrurile la care aspira.

Dacă John Wanamaker ar fi fost mulțumit de el însuși la început, ar fi rămas în primul lui magazinaș din Philadelphia și astfel și-ar fi anulat orice posibilitate de a deveni ceea ce a ajuns – unul dintre cei mai mari comercianți din lume. Dacă Marshall Field nu și-ar fi imaginat că poate avea o poziție mai bună, atunci când omul pentru care lucra într-un mic magazin din Pittsfield i-a spus că nu va avea niciodată succes ca negustor, nu am fi auzit nicicând de el. Dar acel om nu l-a împiedicat pe Marshall Field să se gândească la viitor. „Să pornim spre Chicago, orașul oportunităților“, și-a spus el și și-a continuat drumul, până când negustorul de la țară care i-a prezis eșecul a devenit un liliputan în comparație cu el.

Cât privește principiul succesului, povestea acestor oameni este povestea oricărui om care a avut succes în demersurile sale. Poate că nu au fost conștienți de legea care a stat la baza metodelor lor, dar au lucrat la unison cu ea și, prin urmare, au triumfat.

Același lucru este valabil și în cazul lui Andrew Carnegie, precum și al tuturor milionarilor și al oamenilor care au reușit prin forțe proprii, care au pornit din sărăcie și au ajuns să aibă averi imense sau poziții importante.

Oricine își propune ca obiectiv acumularea de averi și dă dovadă de curaj, determinare, voință și suficientă încredere în sine încât să nu renunțe la scopul său va reuși. Din păcate însă, cu mult înainte ca cei care și-au stabilit un astfel de scop să și-l atingă, mulți dintre ei își mutilează ambițiile și își anihilează sufletele.

Una este să scapi de sărăcie, și cu totul altceva să vrei din toată inima să faci bani. Este o diferență enormă între a nu te gândi decât la bani și la cum să-i obții, astfel încât nu mai ai loc pentru nicio altă aspirație, și a zăbovi asupra gândurilor legate de sărăcie, a te imagina sărac până când ești atât de convins de puterea sărăciei asupra ta, încât îți distrugi tocmai capacitatea care te-ar putea ajuta să scapi de ea.

Oamenii care sunt la pământ din punct de vedere financiar sunt la pământ și din punct de vedere mental. Ei suferă de boala mentală a descurajării și a lipsei de speranță. Ar trebui să existe instituții

conduse de experți guvernamentali care să trateze acești suferinzi de sărăcie, căci au nevoie de ajutor la fel de mult ca cei aflați în spitale. Au nevoie de sfaturi din partea specialiștilor. S-au rătăcit pe drumul vieții și trebuie să li se arate calea înapoi. Ei au nevoie de o schimbare la nivel mental, astfel încât să se îndrepte spre lumină și nu spre întuneric. Trebuie să li se arate că pun piedici prosperității, că gândirea lor limitată și dominată de sărăcie le blochează accesul la resurse. Întreaga lor atitudine mentală indică eșecul, sărăcia, și conform unei legi naturale, condițiile lor exterioare sunt în acord cu imaginile din mintea lor.

Ce revelație ai avea dacă ai elimina din mintea ta, pentru un singur an, gândurile legate de sărăcie, dacă ai șterge imaginile sărăciei și toate sugestiile lipsurilor chinuitoare care te întristează și te descurajează; dacă în loc să te aștepți la sărăcie și la tot ce implică această idee, ai trăi un an așteptându-te la contrariu – la prosperitate –, vizualizând și vorbind despre prosperitate, gândindu-te la ea, acționând ca și cum ai fi prosper. Această schimbare radicală la nivelul gândirii, această transformare a atitudinii mentale, păstrarea unei viziuni despre prosperitate timp de un an nu numai că ți-ar modifica întreaga perspectivă asupra vieții, dar ți-ar schimba în mod radical situația materială.

Ambiția ta s-ar amplifica, noul mod de a privi viața ți-ar ameliora situația. Totul ar arăta altfel.

Ai avea o nouă lumină pe chip, așteptarea unor lucruri mai bune ar da strălucire și veselie înfățișării tale. În ochii tăi ar apărea o lumină pe care n-ai văzut-o până atunci. Muncind în spiritul speranței și al așteptării lucrurilor mai bune, în loc de descurajare și frică de și mai multă sărăcie, ai avansa într-o manieră care te-ar uimi până și pe tine.

Se vorbește mult despre faptul că nu profităm de toate resursele naturale ale lumii. Dar este și mai important faptul că nu exploatăm nici măcar o fracțiune din posibilitățile pe care le oferă resursele *umane*. În zilele noastre, fiecare locuitor al pământului calcă pe secrete care ar elibera umanitatea de corvezi și i-ar permite să trăiască fericită în loc să o ducă de azi pe mâine, așa cum a făcut-o până în prezent. Până acum, în marea majoritate a cazurilor, abia am supraviețuit din firimituri.

Acum începem să gustăm miezul, pentru că ajungem să cunoaștem puterile ascunse în noi. Pe ici, pe colo, oamenii deprind legea opulenței. Aceștia demonstrează că se pot transforma în magneți ai prosperității, gândind și muncind în conformitate cu legea opulenței, a abundenței.

Dacă fiecare dintre cei care citesc aceste cuvinte și care suferă din cauza limitărilor și a umilințelor impuse de o sărăcie chinuitoare ar dobândi obiceiul prosperității în termenii sugerați, dacă ar menține o gândire îndreptată spre prosperitate și ar deveni convins la nivel subconștient că este

sortit succesului, că i se cuvine să fie prosper, că destinul său nu este sărăcia, atunci ar descoperi principiul fundamental al prosperității.

Dacă ai o atitudine victorioasă în fața vieții, vei depăși toate condițiile nefavorabile.

CAPITOLUL 41
Succesul și fericirea îți sunt menite

Există o mulțime de dovezi că suntem făcuți pentru lucruri mărețe, sublime: pentru abundență și nu pentru sărăcie. *Lipsurile și nevoile nu sunt în acord cu natura noastră divină*. Însă problema este că nu avem suficientă încredere în binele care ne este rezervat. Nu îndrăznim să ne exprimăm pe deplin dorințele sufletului, să mergem pe urma aspirațiilor noastre divine și să pretindem fără rezerve abundența care este dreptul nostru din naștere. În schimb, pretindem lucruri mărunte și ne așteptăm la lucruri mărunte, limitându-ne dorințele și resursele. Neîndrăznind să pretindem ceva pe măsura dorințelor sufletului nostru, nu ne deschidem suficient ca să permitem să se reverse un mare aflux de lucruri bune. Gândim în termeni limitați. Nu ne exprimăm dorințele sufletului cu acea credință *abundentă* care îndrăznește în mod absolut și care primește pe măsură.

Trandafirul nu cere soarelui doar o părticică din lumina și căldura lui, căci stă în natura soarelui să se dăruiască oricui îl va absorbi.

Lumânarea nu-și pierde din lumină aprinzând o altă lumânare.

Fiind prietenoși, oferindu-ne iubirea din abundență, nu ne pierdem, ci ne sporim înzestrarea pentru prietenie.

Unul dintre cele mai mari secrete ale vieții este acela de a învăța cum să transferăm asupra noastră fluxul forțelor creatoare și cum să folosim aceste forțe în mod eficient. Dacă fiecare dintre noi înțelege această lege a transferului, ne vom spori eficiența la infinit, pentru că astfel lucrăm în tandem cu marea forță creatoare a vieții.

Când vom recunoaște faptul că totul provine de la marea Sursă Infinită și că aceasta se revarsă asupra noastră fără opreliști, când vom fi în armonie cu Infinitul, atunci toate lucrurile bune din univers vor curge spre noi în mod spontan.

Problema este că restricționăm acest aflux prin acțiuni și gânduri greșite.

Nu-ți cere veșnic scuze pentru că n-ai una sau alta. De fiecare dată când spui că nu ai cu ce te îmbrăca, că nu ai lucrurile pe care le au alții, că nu te duci nicăieri și că nu faci lucrurile pe care le fac alții, pur și simplu nu faci decât să-ți imprimi din ce în ce mai adânc în minte o imagine deznădăjduită. Atât timp cât înșiri aceste detalii nefericite și zăbovești asupra experiențelor neplăcute, felul tău de a gândi nu va atrage lucrul la care aspiri, nu vei crea acel ceva care îți va ameliora condițiile dificile.

Atitudinea ta mentală, imaginile din mintea ta trebuie să corespundă cu realitatea la care aspiri.

Când înveți arta de a vedea lucrurile din perspectiva opulenței și nu a zgârceniei, când înveți să gândești fără limite, când înveți să nu te încorsetezi cu gânduri limitative, când nedreptatea, dorința de a profita de semenii tăi este eliminată din viața ta, atunci descoperi că lucrul pe care îl cauți te caută și el pe tine – și că îți va ieși în întâmpinare.

Prosperitatea începe în minte și este imposibilă dacă ai o atitudine mentală care îi este ostilă. Nu putem atrage opulența la nivel mental având o atitudine dominată de sărăcie, o atitudine care respinge acel ceva spre care aspirăm. Este fatal să lucrăm pentru ceva și să așteptăm altceva. Oricât de mult am aspira la prosperitate, atitudinea mentală dominată de sărăcie ne va pune piedici.

Opulența și prosperitatea nu pot să se reverse prin canalele create de gândirea orientată spre sărăcie și eșec, căci țesătura pânzei va urma cu siguranță modelul.

Înainte de a avea parte de prosperitate, trebuie să ne orientăm gândirea spre ea. Aceasta trebuie creată mai întâi la nivel mental.

Câți dintre noi nu consideră de la sine înțeles că există o mulțime de lucruri bune pe lume pentru ceilalți – confort, lux, case frumoase, haine bune, oportunități de călătorie, timp liber –, dar nu și pentru noi? Avem convingerea că aceste lucruri nu ne sunt destinate. Și astfel, punem bariere între

noi și bogăție. Împiedicăm abundența, facem ca legea resurselor să fie inactivă în cazul nostru, prin faptul că nu suntem deschiși către ea.

Limitarea este în noi înșine, nu în viață.

Unul dintre cele mai mari blesteme ale lumii este credința în necesitatea sărăciei. Nenumărați oameni cred cu tărie că unii trebuie să fie neapărat săraci – și mulți cred că *ei* sunt cei destinați sărăciei. Dar nu este necesar să existe vreun om sărac pe lume. Pământul este plin de resurse pe care abia dacă le-am atins. Suntem săraci în mijlocul abundenței pentru că avem gânduri care ne limitează.

Descoperim în prezent că gândurile sunt lucruri, că sunt încorporate în viață și că fac parte din caracterul nostru, iar dacă nutrim gânduri legate de lipsuri, dacă ne este frică de sărăcie și de a ajunge la ananghie, aceste gânduri se încorporează în textura vieții și ne transformă într-un magnet care atrage și mai multă sărăcie.

Soarta noastră nu este să ne câștigăm cu greu existența, să ne descurcăm de pe o zi pe alta, să avem parte doar de câteva bunuri, să ne petrecem tot timpul încercând să ne obținem traiul, în loc să ne trăim viața. Ne este sortită o viață abundentă, îndestulată, liberă și frumoasă.

Dacă am stărui la gândul că abundența este dreptul nostru din naștere, că îl avem de când suntem copii, atunci, la fel ca în cazul copiilor, câștigarea existenței ar fi doar un simplu detaliu al vieții.

Ia decizia de a întoarce spatele sărăciei și de a te aștepta din tot sufletul la prosperitate, de a te agăța cu tenacitate de gândul abundenței, de idealul opulenței, care sunt pe măsura naturii tale. Ia decizia de a încerca să trăiești dându-ți seama de belșugul care te înconjoară, simțindu-te bogat cu adevărat. Acest lucru te va ajuta să obții ceea ce îți dorești. O dorință intensă este o forță creatoare.

Adevărul este că trăim în lumea pe care ne-o creăm singuri. Suntem creațiile, rezultatele gândurilor noastre. Prin felul în care obișnuim să gândim, fiecare dintre noi ne construim propria lume. Ne putem înconjura de o atmosferă dominată de abundență sau de lipsuri, de bogăție sau de sărăcie.

Suntem făcuți să aspirăm la ceva, să privim în sus, nu în jos. Suntem făcuți pentru lucruri mărețe, nu pentru strâmtorare și sărăcie.

Nu viața sau circumstanțele ne limitează, ci atitudinea noastră și felul îngust în care gândim.

Dacă învățăm să avem încredere absolută în faptul că viața este o sursă inepuizabilă care presupune un timp al semănatului și un timp al recoltei, nu vom cunoaște lipsurile.

Dar cei mai mulți dintre noi nu au o părere prea bună despre posibilitățile noastre, nu avem așteptări prea mari de la noi înșine. Nu pretindem abundența care ne aparține, iar de aici rezultă lipsa de consistență, caracterul incomplet al vieților noastre. Nu avem pretenții *mărețe*. Ne

mulțumim cu prea puține lucruri valoroase. *Suntem sortiți să trăim o viață abundentă*, să avem din belșug tot ceea ce este mai bun. Nimeni nu este sortit să trăiască în sărăcie și mizerie. *Lipsa oricărui lucru dezirabil nu se potrivește cu natura ființei umane.*

Agață-te de gândul că ești una cu lucrul pe care ți-l dorești, că ești în armonie cu el, astfel încât să-l atragi. Concentrează-te cu tărie asupra lui. Nu te îndoi de capacitatea ta de a obține ceea ce vrei și te vei îndrepta în direcția potrivită.

Sărăcia este cel mai adesea o boală mentală. Dacă suferi din cauza ei, dacă ești o victimă a ei, vei fi surprins cât de repede ți se va îmbunătăți situația când îți vei schimba atitudinea. În loc să ai în minte o imagine limitată, o imagine a sărăciei, reorientează-te spre abundență și bogăție, spre libertate și fericire.

Prosperitatea vine printr-un proces mental perfect științific. Cei care devin prosperi *cred* că vor deveni prosperi. Au încredere în abilitatea lor de a face bani. Nu încep prin a avea mintea plină de îndoieli și de frici – vorbind mereu despre sărăcie, gândindu-se la ea, mergând și îmbrăcându-se ca niște oameni săraci. Ei își îndreaptă fața spre lucrul pe care sunt hotărâți să-l obțină și nu-și dau voie să aibă în minte o imagine contrară.

În țara asta există o mulțime de oameni care muncesc din greu, dar care și-au pierdut speranța în ce privește prosperitatea.

Unii rămân săraci tocmai din cauza *fricii* de sărăcie, din cauză că zăbovesc asupra posibilității de a ajunge la ananghie, de a nu avea suficient.

Teroarea sărăciei, grija constantă pentru ziua de mâine, teama de zile negre nu doar că te fac nefericit, ci te descalifică de la posibilitatea de avea o situație financiară mai bună. Având astfel de gânduri, suplimentezi o povară care este deja prea mare pentru tine.

Indiferent cât de întunecate ar fi perspectivele sau cât de limitate ar fi împrejurările, refuză cu tărie să vezi orice lucru care îți este nefavorabil, orice condiție care tinde să te subjuge, orice te-ar împiedica să exprimi ceea ce e mai bun în tine.

Ce filozofie ar permite ca gândurile legate de sărăcie, de lipsuri, să producă prosperitate? Condițiile noastre vor corespunde atitudinii și idealurilor noastre. Tindem să avem parte de acel ceva la care ne așteptăm, iar dacă nu ne așteptăm la nimic, nu vom avea parte de nimic. Pârâul nu poate ajunge mai sus decât izvorul; nimeni nu poate deveni prosper dacă se așteaptă să rămână sărac.

Nu-ți spune: „La ce bun? Asocierile marilor afaceriști ne acaparează șansele. În scurt timp, cei mai mulți vor fi nevoiți să lucreze pentru cei puțini. Nu cred că voi reuși vreodată să fac mai mult decât să-mi câștig existența într-o manieră modestă. Nu voi avea niciodată o casă și lucrurile

pe care le au alții. Sunt sortit să fiu sărac și lipsit de orice însemnătate.“ Nu vei ajunge nicăieri cu astfel de idei.

Cei care se așteaptă la prosperitate *fac mereu bani în minte, construindu-și structura financiară la nivel mental. Mai întâi, trebuie să ai o imagine mentală a prosperității.* O clădire este construită în detaliu mai întâi în mintea arhitectului. Constructorul nu face decât să pună pietrele, cărămizile și alte materiale în jurul ideii.

Cu toții suntem arhitecți. Tot ceea ce facem în viață este precedat de un plan.

Nu e mare lucru să așezi materialul în jurul unei idei, ci să creezi ideea, să ai o imagine mentală.

Asta nu înseamnă să visezi cu ochii deschiși. Înseamnă planificare, construcție mentală. Adevăratul visător este cel care crede, care realizează.

Omul sărac nu este cel care are puține bunuri, ci acela care este sărac în idei, în simpatii, în sentimente și în puterea de apreciere. Cu adevărat săraci sunt cei care sunt dominați de sărăcie în privința opiniei despre ei înșiși, despre propriul destin, despre capacitatea lor de a progresa, cei care comit fărădelegea desconsiderării de sine.

Penuria *mentală* este cea care ne face săraci.

Cei care realizează lucruri importante nu fac prea multe cu mâinile – ei construiesc la nivel mental. Sunt niște visători practici. Mintea lor este îndreptată spre oceanul de energie infinită și își

creează oportunitățile – așa cum sămânța se îndreaptă spre solul fertil din jurul ei și dă naștere copacului.

Ca să fim prosperi, trebuie să avem o atitudine prosperă. Din punct de vedere al eficienței, a face economii strângând resturi nu se compară cu rezultatele pe care le obținem dacă ne supunem legii opulenței. Trebuie să gândim opulent. În ultimă instanță, atitudinea noastră mentală față de lucrul pentru care ne străduim și efortul inteligent de a-l realiza vor fi măsura realizărilor noastre.

Trebuie să ne simțim opulenți. Trebuie să emanăm încredere și siguranță prin însăși ținuta noastră și felul de a fi.

Ne îndreptăm spre acel ceva asupra căruia ne concentrăm. Dacă ne concentrăm asupra sărăciei, dacă gândirea noastră este dominată de lipsuri și nevoi, vom avea parte de condiții mizere.

Înainte de a triumfa asupra sărăciei exterioare, trebuie să triumfăm asupra sărăciei interioare.

PARTEA A VI-A

Puterea gândirii de a preveni îmbătrânirea

CAPITOLUL 42
Cum să rămâi tânăr

Mulți oameni așteaptă cu nerăbdare bătrânețea ca pe un timp în care, așa cum scria un autor contemporan, „ai sentimentul că nimeni nu te vrea, că cei pe care i-ai născut și crescut au luat-o de mult pe căi pe care nu-i poți urma, că până și viața ideilor trece atât de repede pe lângă tine, încât rămâi deoparte, slăbit, agățându-te orbește de himere și fiind mereu împins tot mai în spate."

Există o bătrânețe de acest gen, dar nu și pentru cei care abordează viața așa cum trebuie. Un astfel de sfârșit patetic, tragic, nu este pentru cei care iubesc și sunt iubiți, pentru că aceștia sunt deschiși față de bucuriile și tristețile vieții, își păstrează viu interesul pentru semenii lor și pentru progresul lumii, își păstrează facultățile intacte prin folosirea lor, iar mințile lor sunt îndreptate mereu spre exterior, într-o continuă dezvoltare.

Ne înfiorează gândul de a renunța la o mare parte din viața noastră care poate fi folosită pentru muncă, pentru acțiune, pentru fericire. Dar de ce ar aștepta cineva *cu nerăbdare* o astfel de perioadă?

Tocmai această așteptare nerăbdătoare, anticiparea și temea de bătrânețe, este ceea ce ne face să îmbătrânim.

Forțele creatoare din noi se bazează pe sugestiile noastre, pe modul nostru de a gândi, iar dacă avem mereu în minte gânduri despre bătrânețe și imagini despre decrepitudine, despre facultăți în declin, aceste gânduri și imagini se vor reproduce în corp.

Acum câțiva ani, un tânăr „a murit de bătrânețe“ într-un spital din New York. După autopsie, chirurgii au spus că, deși bărbatul avea doar 23 de ani, pe dinăuntru arăta de 80!

Și cum rămâne cu zilele de naștere? Sărbătorim zilele de naștere, marcăm fiecare aniversare ca pe o zi memorabilă și ne fixăm în minte ideea că suntem cu un an mai bătrâni. Pe tot parcursul vieții noastre mature avem în minte imaginea morții, ideea că trebuie să o așteptăm și să ne pregătim pentru ea. Adevărul este că sugestia morții a făcut mai multe ravagii și a distrus mai multe vieți decât orice altceva în istoria umanității. Este responsabilă pentru cea mai mare parte a fricii, care este cel mai mare blestem al omenirii.

Un celebru medic spune că dacă am fi învățați din copilărie despre principiile longevității, în loc să auzim vorbindu-se atât de mult despre moarte, ne-am păstra tinerețea mult mai mult timp și ne-am prelungi viața față de cât se întinde în general la ora actuală.

Ar trebui să vină o vreme când se va renunța la obiceiul de a sărbători zilele de naștere, de a sublinia faptul că suntem cu un an mai bătrâni, că suntem mai aproape de sfârșit. Nu ar trebui să ni se aducă aminte cu atâta forță, o dată la 365 de zile, că am ajuns la un alt prag în ce privește vârsta. În schimb, ar trebui să știm că spiritul nu este afectat de trecerea timpului. În adâncul sufletului, ar trebui să realizăm că există un principiu vital în noi care face ca bătrânețea să fie în mare parte o chestiune de atitudine mentală și că devenim ceea ce suntem convinși că trebuie să devenim.

Dacă ai ajuns la o vârstă pe care o accepți ca punct de plecare pentru deteriorarea fizică, corpul tău va fi solidar cu această convingere. Felul în care te miști, expresia de pe chipul tău, înfățișarea ta generală și chiar acțiunile tale se vor alinia cu atitudinea mentală.

Cu puțin timp în urmă, vorbeam despre îmbătrânire cu un bărbat remarcabil în vârstă de 60 de ani. Ideea că procesul de îmbătrânire este inevitabil îl îngrozea. El spunea că indiferent de eforturile pe care le-ar face ca să evite sau să amâne decrepitudinea vârstei, va veni o vreme când bilanțul va fi negativ și, chiar dacă ar lupta împotriva acestui lucru, va fi mereu pe o pantă descendentă, îndreptându-se spre sfârșit, apropiindu-se din ce în ce mai mult de momentul în care va deveni inutil. „Convingerea că fiecare clipă, fiecare oră, fiecare zi mă apropie din ce în ce

mai mult de groapă, unde nu te mai poate ajuta nicio putere din cer sau de pe pământ, este mereu prezentă în mintea mea“, spunea el. „Acest regres continuu este monstruos. Această bătrânețe decrepită și inevitabilă care mă privește în față îmi răpește fericirea, paralizându-mi eforturile și distrugându-mi ambiția.“

„Dar de ce zăbovești asupra acestor lucruri care te înspăimântă?“ l-am întrebat. „De ce nutrești astfel de gânduri despre bătrânețe? De ce vizualizezi decrepitudinea, deteriorarea facultăților mentale? Dacă ți-e groază de decrepitudine, de pierderea memoriei, de slăbirea vederii, de mersul șovăitor și de deteriorarea generală despre care crezi că vine la pachet cu bătrânețea, de ce nu îndepărtezi aceste gânduri terifiante, de ce nu le elimini în loc să insiști asupra lor? Nu știi că acel ceva asupra căruia te concentrezi, care te înspăimântă, imaginile care te terorizează creează exact condițiile de care ai vrea să scapi cu orice preț? Dacă vrei să oprești procesul de îmbătrânire, trebuie să-ți schimbi felul de a gândi. Șterge-ți din minte orice are legătură cu bătrânețea. Vizualizează condiții pline de viață. Spune-ți: «Nu-mi poate îmbătrâni spiritul, iar aceasta este singura bătrânețe de care merită să ne temem. Atât timp cât spiritul meu este plin de viață, atât timp cât tinerețea trăiește în mine, nu pot să îmbătrânesc.»“

Marea problemă a celor care înaintează în vârstă este că se înstrăinează de lucrurile care ar putea

să-i țină tineri. Cei mai mulți oameni care au trecut de 50 de ani evită copiii și tinerii, în general. Cred că nu se cuvine să se poarte ca atunci când erau tineri și zi de zi se afundă tot mai mult în obiceiurile și felul de a fi al oamenilor bătrâni.

Încorporăm în viețile noastre tiparele pe care le avem în minte. Aceasta este o lege mentală. În consecință, când am atins punctul în care cei mai mulți oameni își trădează vârsta, ne imaginăm că trebuie să facem la fel. Începem să credem că probabil am dat ce era mai bun din noi și că de acum încolo puterile noastre trebuie să slăbească. Ne imaginăm că facultățile noastre se deteriorează, că nu mai sunt atât de precise precum erau odată; că nu putem să suportăm la fel de mult și că ar trebui să începem să o luăm mai ușor; să facem mai puțină mișcare, să muncim mai puțin, să avem o viață mai domoală.

În momentul în care îți dai voie să crezi că puterile tale încep să slăbească, așa se va și întâmpla, înfățișarea și condiția ta fizică vor fi pe măsura convingerilor tale. Dacă crezi că ambiția ta scade, că facultățile tale se deteriorează, vei fi convins că cei mai tineri decât tine au un avantaj asupra ta și îi vei lăsa să ți-o ia înainte din proprie voință. Odată ce faci asta, vei fi condamnat să rămâi din ce în ce mai mult în urmă. Vei fi evaluat după propria ta măsură. Mărturisindu-ți vârsta, recunoscând prin gândurile și acțiunile tale că nu

mai ești egalul celor mai tineri ca tine în privința muncii și a productivității, ceilalți vor fi preferați în defavoarea ta.

Dacă oamenii care au îmbătrânit prematur ar analiza influențele care i-au privat de tinerețe, ar descoperi că majoritatea cauzelor pentru îmbătrânirea lor înainte de vreme au fost convingerile false că trebuie să îmbătrânească la un moment dat. Din cauza acestor gânduri, stări și emoții, mulți dintre cei aflați la vârsta mijlocie devin bătrâni.

Legile regenerării, ale întineririi, acționează mereu în interiorul nostru și vor fi eficiente dacă nu le neutralizăm printr-o gândire greșită. Modificările chimice din sânge și alte secreții, provocate de griji, de frici, de acțiunea emoțiilor explozive sau de orice alte tulburări mentale deprimante, vor declanșa procesul de îmbătrânire.

Credem că 60-70 de ani este limita vieții umane. Această idee s-a cristalizat într-o credință generalizată și începem să ne pregătim pentru sfârșit cu mult înainte de perioada stabilită. Atât timp cât menținem această credință, nu putem să ne protejăm mintea de sugestia că, odată ce am depășit 50 de ani, puterile noastre încep să slăbească. Ideea că am atins limita creșterii, că orice speranță legată de progres trebuie abandonată tinde să ne imprime din ce în ce mai mult în minte imaginea bătrâneții și, evident, procesele creative nu pot decât să reproducă modelul care le-a fost dat.

Mulți oameni au o așa-numită premoniție că nu vor trăi dincolo de o anumită vârstă, iar aceasta devine ținta spre care se îndreaptă întreaga lor viață. Încep să se pregătească pentru sfârșit. Convingerea că vor muri la o vârstă anume le determină în mare măsură limitarea anilor.

Cu puțin timp în urmă, am întâlnit la o petrecere un bărbat foarte inteligent și cultivat care mi-a spus că este absolut sigur că nu va ajunge la bătrânețe. Ca motiv pentru această credință a invocat o analogie valabilă în natură care arată că plantele, animalele și toate formele de viață care se maturizează devreme mor la fel de devreme, iar pentru că el a devenit adult la vârsta de 15 ani, era convins că va muri relativ tânăr. Se vedea pe sine ca un plop în comparație cu un stejar: unul se maturizează devreme și moare devreme; celălalt se maturizează târziu și trăiește mult.

Acest om era atât de dominat de ideea că trebuie să moară devreme, încât nu făcea niciun efort pentru longevitate. Nu avea grijă de sănătatea lui și nu-și lua precauțiile necesare când era în pericol. „La ce bun să mă opun legilor naturii? Aș face bine să trăiesc din plin, să mă bucur cât pot și să încerc să compensez pentru moartea timpurie“, a spus el.

În același fel, o mulțime de oameni pornesc la drum dezavantajați de credința că au un oarecare defect ereditar, o predispoziție către vreo boală care le va scurta viața. Trec prin viață având acest

gând restrictiv și limitativ atât de adânc întipărit în măduva ființei lor, încât nici nu încearcă să se dezvolte la capacitate maximă.

Gândește-te la influența dăunătoare asupra minții unui copil pe care o are sugestia constantă că probabil va muri de tânăr pentru că așa s-a întâmplat cu părinții lui sau cu vreo rudă; că și dacă este suficient de norocos încât să supraviețuiască bolilor și accidentelor din tinerețe și maturității timpurii, tot nu va putea să-și extindă viața dincolo de un anumit punct. Cu toate acestea, imprimăm astfel de sugestii în mintea copiilor noștri până când acestea devin parte din viața lor.

Realizările noastre depind în mare parte de planul, de modelul de viață pe care ni-l creăm singuri. Dacă facem un plan care să cuprindă doar jumătate sau o treime din viața pe care ar trebui s-o avem, este normal să realizăm doar o parte din ceea ce suntem capabili să facem. Am un prieten care încă din copilărie era convins că nu va trăi mult, nu mai mult de 40 de ani, pentru că ambii părinți au murit înainte de a atinge această vârstă. În consecință, se aștepta să moară în jurul vârstei de 40 de ani.

Este infinit mai bine să credem că vom trăi mult mai mult decât este probabil să se întâmple decât să pierdem ani prețioși din viață stabilindu-ne o dată fixă a morții, doar pentru că s-a întâmplat ca

unul sau ambii părinți să moară în jurul vârstei respective sau pentru că ne temem că am moștenit vreo boală care va deveni fatală la un moment dat.

De fapt, durata medie a vieții este în continuă creștere. Odinioară, oamenii îmbătrâneau mult mai devreme decât acum și mureau mult mai tineri. Strămoșii noștri puritani erau preocupați în principal de viața viitoare. Vorbeau, se rugau și cântau mereu despre „viața de dincolo", în timp ce făceau ca viața de aici să fie tristă și neplăcută. Ei au uitat că religia lui Hristos este una a bucuriei.

Pentru procesul de îmbătrânire, nu există un dușman mai mare decât bucuria, speranța, buna dispoziție, mulțumirea. Acestea sunt manifestările unui spirit plin de viață. Dacă vrei să-ți păstrezi tinerețea, cultivă-ți acest spirit, gândește-te la lucruri tinerești, trăiește printre tineri, pătrunde-le în viață, joacă sporturile și jocurile pe care le joacă ei, imită-le ambițiile. Joacă rolul unui om tânăr, dar nu pe jumătate, ci cu entuziasm și cu însuflețire.

Nu poți să-ți folosești nicio abilitate până când nu crezi, până nu ești convins că poți să o faci. Puterea ta de rezervă va rămâne în așteptare până când va fi pusă în acțiune de credința în sine. Dacă vrei să rămâi tânăr, trebuie să acționezi ca și cum te-ai simți tânăr.

Dacă nu vrei să îmbătrânești, nu mai gândi și nu mai acționa ca și cum ai îmbătrâni. În loc să mergi cu umerii plecați și cu pași lenți și târșâiți,

îndreaptă-ți spatele și pășește voios. Nu te deplasa ca un om bătrân a cărui energie este în declin, a cărui însuflețire s-a stins. Mișcă-te cu flexibilitatea unui tânăr plin de viață, de energie și de vigoare. Trupul nu este bătrân până când mintea nu-și dă acordul. Nu te mai gândi la tine ca la un om bătrân. Încetează să mai manifești simptome de decrepitudine. Amintește-ți că impresia pe care o faci asupra celorlalți se va răsfrânge asupra ta. Dacă ceilalți capătă ideea că ești la pământ din punct de vedere fizic și mental, vei avea cu atât mai multe obstacole de depășit în încercarea de a le schimba părerea.

Obiceiul de a îmbătrâni trebuie combătut așa cum combatem orice alt obicei dăunător, inversând procesele prin care s-a format. În loc să te înconjori de lucruri care sugerează bătrânețea și să te abandonezi unor convingeri și temeri legate de bătrânețe, respinge-le cu vehemență și afirmă contrariul. Când ți se sugerează că puterile tale slăbesc, că nu mai poți face ce făceai odată, dovedește că acest lucru este fals exersându-ți facultățile pe care le crezi slăbite. A renunța înseamnă a capitula în fața bătrâneții.

Tindem să găsim ceea ce căutăm în această lume, iar dacă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, căutăm mereu semne ale îmbătrânirii, le vom găsi. Dacă ești mereu atent la simptomele declinului facultăților, le vei găsi din plin. Iar marele pericol al acestui lucru este că vei considera niște stări proaste temporare ca fiind simptome permanente.

De exemplu, poate că în anumite zile nu poți gândi la fel de clar, nu te poți concentra la fel de bine, nu-ți poți aminti la fel de repede ca înainte. Atunci tragi imediat concluzia că o persoană de vârsta ta începe să dea rateuri – că nu te mai poți aștepta la aceleași lucruri de la tine însuți ca atunci când erai tânăr.

Cu alte cuvinte, când avem ambiția de a obține un anume lucru și ne străduim pentru el, îl contactăm mental și inițiem o legătură vitală cu el prin intermediul gândurilor noastre. Stabilim o conexiune cu obiectul dorit. Facem tot ceea ce ne stă în putință ca să-l obținem; iar efortul mental este o forță reală care tinde să ne materializeze visul.

Și astfel, în loc să lupte împotriva îmbătrânirii prin menținerea gândului la tinerețea eternă și la vigoare, mulți dintre noi se gândesc la slăbiciune și la deteriorarea puterilor. Când se întâmplă să uite ceva, aceștia spun că începe să-i lase memoria – și în curând îi va lăsa și vederea. Continuă să anticipeze semnele declinului și ale decrepitudinii până când imaginea bătrâneții este încorporată în structura corpului lor.

În loc să-ți formezi obiceiul de a căuta semne ale îmbătrânirii, formează-ți obiceiul de a căuta semne ale tinereții. Crează-ți obiceiul de a-ți considera corpul robust și suplu, iar creierul puternic și activ. Nu-ți da voie să te gândești că ești pe o pantă descendentă, că facultățile îți

slăbesc, că nu mai ești la fel de ager cum obișnuiai să fii și că nu poți gândi la fel de bine pentru că celulele tale au îmbătrânit și s-au rigidizat.

Îmbătrânesc doar cei care cred că îmbătrânesc. Rămân tineri cei care cred că sunt tineri.

Mulți dintre noi nu conștientizează faptul biologic că natura însăși ne înzestrează cu puterea reînnoirii perpetue. Nu există nicio celulă din corpul nostru care să devină foarte bătrână, pentru că toate se reînnoiesc în mod frecvent. Fiziologii ne spun că celulele din anumiți mușchi se refac o dată la câteva luni. Unii experți estimează că 80 sau 90% din toate celulele corpului unui om cu o activitate obișnuită se refac complet o dată la câțiva ani.

Însă cel mai important aspect este atitudinea mentală. Nu putem să rămânem tineri dacă suntem convinși că trebuie să manifestăm caracteristicile bătrâneții. Gândurile legate de bătrânețe se imprimă asupra noilor celule din corp, astfel încât foarte curând acestea vor arăta ca la 40, 50, 60 sau chiar 70 de ani. Ar trebui să avem convingerea fermă că niciuna dintre celulele corpului nu poate fi bătrână, pentru că acestea se reînnoiesc în mod constant, o mare parte dintre ele chiar o dată la câteva luni.

Vârsta nu este atât o chestiune de ani, cât de limpezime, de suplețe a protoplasmei celulelor din corp, și nu există ceva care să îmbătrânească

protoplasma mai tare decât grijile, anxietatea, frica, furia, ura, dorința de răzbunare sau orice altă emoție negativă.

Unii încearcă să vindece ravagiile fizice produse de un mod de viață și o gândire greșite, peticindu-și corpurile din exterior. Saloanele de înfrumusețare din marile orașe sunt asediate de cei care încearcă cu disperare să-și păstreze aspectul tineresc, fără să realizeze că elixirul tinereții se află în propria minte, nu în sticluțe sau în cutii.

Nu poți repara ravagiile vârstei din afară. Trebuie să înlături cauza, care se află în minte, în suflet. Când sentimentele sunt împietrite, când încetezi să fii înțelegător, serviabil și interesat de viață, ravagiile bătrâneții vor apărea în ciuda eforturilor tuturor doctorilor plasticieni din lume.

Munca, iubirea, bunătatea, compasiunea, întrajutorarea, interesul lipsit de egoism – iată remediile pentru tinerețea veșnică. Acestea nu îmbătrânesc niciodată, iar dacă te împrietenești cu ele, vor acționa ca un ferment în viața ta, îmbogățindu-ți natura, îndulcindu-ți și înnobilându-ți caracterul și prelungindu-ți tinerețea chiar și până la 100 de ani.

Aflăm că legendara fântână a tinereții se află în interiorul nostru – în felul nostru de a gândi. Întinerirea și refacerea perpetue sunt posibile dacă gândim cum trebuie. Arătăm atât de bătrâni precum ne simțim și gândim, pentru că gândurile

și sentimentele ne mențin sau ne schimbă înfățișarea în conformitate cu stăruința sau cu variațiile lor.

Nu este posibil să pari tânăr și să rămâi tânăr dacă nu te simți tânăr.

Gândirea tinerească ar trebui să devină un obicei în viața ta.

CAPITOLUL 43
De ce să îmbătrânim?

Cu mulți ani în urmă, fostul secretar al unui judecător de la Curtea Supremă din New York s-a sinucis în ziua în care a împlinit 70 de ani. Lângă cadavru a fost găsit materialul „Prescripția răspunderii penale: Scurt eseu asupra teoriei despre viață a lui Osler". În acesta, precum și în biletul lăsat de bărbat, se spunea:

„Șaptezeci – aceasta este prescripția scripturală. După această vârstă, viața activă a omului încetează, timpul lui pe pământ a expirat…

Am 70 de ani și locul meu este doar lângă semineu."

Acest om a zăbovit atât de mult asupra așa-zisei teorii a lui Osler și asupra limitării biblice a vieții la 70 de ani, încât s-a decis să-și pună capăt zilelor când a împlinit această vârstă.

Suntem puternic influențați de limitele autoimpuse și de propriile convingeri; este bine cunoscut faptul că mulți oameni mor aproape de limita de vârstă pe care și-au stabilit-o singuri – sau despre care li s-a spus ori au fost făcuți să creadă că le-a fost stabilită –, chiar dacă sunt sănătoși atunci când capătă această convingere.

Probabil că psalmistul nu a avut nicio intenție de a stabili vreo limită vieții și nici nu avea vreo autoritate să facă asta. Multe dintre scrierile din Biblie pe care oamenii le iau literal și le acceptă orbește ca standarde de viață sunt doar figuri de stil, folosite ca să ilustreze o idee. În ce privește *Biblia*, există la fel de multe motive pentru a stabili limita de viață la 120 de ani sau chiar la vârsta lui Matusalem (969 de ani), ca și la 70 sau 80 de ani. Nu există nicio dovadă în Scriptură care să sugereze măcar existența unei limite de vârstă peste care oamenii nu pot să treacă!

De fapt, întregul spirit al *Bibliei* este acela de a încuraja viața lungă printr-un trai sănătos. Ea atrage atenția asupra datoriei de a duce o viață folositoare și nobilă, de a face cât mai mult posibil, toate acestea ducând la înmulțirea anilor noștri pe pământ.

Ce ar spune despre Creator ideea că El ar putea să limiteze viața oamenilor la mai puțin de trei ori vârsta maturității (aproximativ 30 de ani), în condițiile în care restul naturii, în special regnul animal, trăiește de cel puțin cinci ori mai mult decât vârsta maturizării? Nu ar trebui ca cele mai nobile creaturi ale lui Dumnezeu să aibă o viață cel puțin egală cu a animalelor? Înțelepciunea infinită nu scutură fructul din copac înainte ca acesta să se coacă.

Nu realizăm nici pe departe cât de subjugați suntem de atitudinea noastră mentală, câtă putere au convingerile noastre de a ne influența viața.

Nenumărați oameni și-au scurtat fără îndoială viața cu mulți ani pentru că au avut convingerea înrădăcinată că nu vor trăi dincolo de o anumită vârstă – probabil vârsta la care au murit părinții lor. De câte ori n-am auzit spunându-se: „Nu mă aștept să trăiesc până la o vârstă înaintată; tata și mama au murit de tineri."

Cunosc un om din New York care era perfect sănătos și care a spus familiei că era sigur că va muri anul următor, de ziua lui. În dimineața aniversării sale, familia, îngrijorată pentru că refuza să se ducă la serviciu și spunea că va muri cu certitudine înainte de miezul nopții, a insistat să cheme medicul de familie, care l-a examinat și i-a spus că nu era nimic în neregulă cu el. Dar omul refuza să mănânce, era din ce în ce mai slăbit și chiar a murit înainte de miezul nopții. Convingerea că va muri a devenit atât de înrădăcinată în mintea lui, încât întreaga putere a mentalității sale a acționat pentru a-i întrerupe forța vitală și în cele din urmă a-i stopa procesele organismului.

Dacă te-ai convins singur sau dacă această idee ți-a fost întipărită în miezul ființei de educație ori de multitudinea de exemple din jurul tău – faptul că pe la 50 de ani vei începe să manifești semnele vârstei sau că la 60 de ani îți vei pierde acuitatea facultăților și interesul pentru viață, că vei fi practic inutil și că vei fi nevoit să te pensionezi, că ulterior vei continua să te deteriorezi până când te

vei izola complet –, nu există nicio putere pe lumea asta care să împiedice procesele și semnele de îmbătrânire să se manifeste.

Gândirea este cea care conduce. Dacă gândirea este îndreptată spre bătrânețe, aceasta se va manifesta. Dacă gândirea este îndreptată spre tinerețe, spre o prospețime perenă, spre utilitate și ajutorare, corpul se manifestă în consecință. Bătrânețea începe în minte. Semnele bătrâneții în corp sunt roadele ideilor despre bătrânețe pe care le-ai plantat în mintea ta. Îi vedem pe unii de aceeași vârstă cu noi cum încep să se deterioreze, să manifeste semne ale decrepitudinii și ne imaginăm că este timpul să urmăm același curs. Ceea ce se și întâmplă, deoarece credem că acest lucru este inevitabil. Dar este inevitabil doar din cauza atitudinii noastre mentale și a convingerilor despre bătrânețe.

Dacă refuzăm să îmbătrânim, dacă ne încăpățânăm să ne păstrăm idealul tinereții și o gândire energică, optimistă și vioaie, semnele bătrâneții nu vor apărea.

Fii sigur de următorul lucru: indiferent ce ai crede despre vârsta ta, acel gând se va manifesta în corp. Dacă reușești să ai o atitudine mentală care să te facă să te simți tânăr, ai câștigat pe jumătate lupta împotriva bătrâneții.

Elixirul tinereții se află în minte sau nu există deloc. Nu poți fi tânăr doar încercând să pari astfel, îmbrăcându-te tineresc. Trebuie să scapi de orice gând care îți spune că îmbătrânești. Atât timp cât

ai acest lucru în minte, cosmeticele și îmbrăcămintea tinerească vor conta prea puțin în ce privește înfățișarea ta. Trebuie să-ți schimbi mai întâi convingerile; gândirea care a produs condițiile pentru îmbătrânire trebuie schimbată.

Pentru prelungirea tinereții, este de mare ajutor să învățăm să ne simțim tineri pe tot parcursul vieții, deoarece trupul manifestă sentimentele și gândurile cu care suntem obișnuiți. Nimic pe lume nu ne face să ne simțim tineri atât timp cât suntem convinși că îmbătrânim. În mod corespunzător, nimic nu încetinește mai mult îmbătrânirea decât menținerea în minte a imaginii luminoase, voioase, optimiste, pline de speranță și de avânt a tinereții, în toată gloria și măreția ei, a imaginii splendorilor care aparțin tinereții – visuri, idealuri, speranțe și toate calitățile ei.

Una dintre marile probleme pe care le avem este că imaginația noastră îmbătrânește prematur. Condițiile dificile și exigente ale vieții moderne tind să întărească și să secătuiască creierul și celulele nervoase, afectând astfel serios puterea imaginației, care ar trebui menținută proaspătă, plină de viață, flexibilă. Rutina vieții moderne tinde să distrugă flexibilitatea, delicatețea, sensibilitatea și finețea facultăților de percepție.

Oamenii care iau viața mult prea în serios, care par să creadă că totul depinde de eforturile lor individuale, a căror viață este marcată de lupta pentru supraviețuire, au o expresie dură, gândirea

lor se citește pe chip. Acești oameni se ofilesc de timpuriu, capătă riduri, iar țesuturile lor sunt la fel de rigide ca și gândirea lor.

Mintea despotică, dominatoare, tinde să îmbătrânească prematur corpul, deoarece gândirea este dură, încordată, anormală.

Oamenii care văd partea frumoasă și însorită a vieții, care cultivă seninătatea, nu îmbătrânesc la fel de repede ca cei care tind să vadă partea întunecată.

Un alt motiv pentru care atât de mulți oameni îmbătrânesc prematur este că încetează să mai crească. Este păcat că o mulțime de oameni par incapabili să accepte idei noi după ce au ajuns la vârsta de mijloc. Odată ce au trecut de 40 sau 50 de ani, mulți dintre ei stagnează din punct de vedere mental.

Nu-ți da voie să pierzi obiceiul de a fi tânăr. Nu te gândi că trebuie să începi să „strângi pânzele“. Nu spune că nu mai poți face una sau alta așa cum le făceai odată. Trăiește viața unui om tânăr. Nu-ți fie frică să ai spirit de copil, oricât de mulți ani ai trăit. Comportă-te în așa fel încât să nu sugerezi bătrânețea. Mentalitatea învechită este cea care îmbătrânește corpul. Continuă să crești, continuă să te interesezi de tot ceea ce te înconjoară.

Dacă vrei să-ți păstrezi tinerețea, uită experiențele neplăcute, incidentele dezagreabile. O doamnă în vârstă de 80 de ani a fost întrebată cum reușește să se păstreze atât de tânără. Răspunsul ei a fost: „Știu cum să uit lucrurile neplăcute.“

Nimeni nu poate rămâne tânăr dacă nu continuă să crească și nimeni nu poate continua să crească dacă nu își menține un interes viu pentru lume. Suntem alcătuiți astfel încât să ne hrănim unii de la alții. Nu ne putem izola de ceilalți fără să ne micșorăm statura mentală. Mintea care nu tinde mereu către ceea ce este nou și care nu păstrează legătura cu ceea ce este vechi își atinge repede limita.

Nimic nu e mai ușor decât să îmbătrânești. Nu trebuie decât să crezi că îmbătrânești, să aștepți acest lucru, să-ți fie frică de el și să te pregătești pentru el, să te compari cu cei care au îmbătrânit prematur și să presupui că ești ca ei.

Să te gândești mereu la sfârșit, să te pregătești pentru moarte, pentru anii declinului, înseamnă pur și simplu să accepți că îți scad puterile, că pierzi controlul asupra vieții. O astfel de gândire tinde să-ți slăbească controlul asupra principiului vital, iar corpul tău începe treptat să manifeste această convingere.

Însăși convingerea că puterile noastre sunt în declin, ideea că ne pierdem forța, că vitalitatea noastră scade, credința că suntem în ghearele bătrâneții, că forțele vitale se retrag, are o influență distrugătoare asupra facultăților și funcțiilor mentale. Sub influența acestei credințe, întregul caracter se deteriorează. Rezultatul este că nu ne folosim și nu ne dezvoltăm forțele interioare care se opun îmbătrânirii. Puterile de împrospătare, de înnoire și de rezistență ale

corpului sunt atât de reduse și afectate de convingerea că îmbătrânim și nu putem face față dificultăților de odinioară, încât devenim vulnerabili în fața bolii și a infirmităților fizice.

Publicația britanică *Lancet*, una dintre cele mai mari autorități medicale din lume, a ilustrat puterea minții de a menține corpul tânăr. O tânără, părăsită de iubitul ei, a înnebunit. Nu mai conștientiza trecerea timpului. Credea că iubitul ei se va întoarce, și ani întregi a stat zilnic în fața ferestrei, așteptându-l. Deși avea peste 70 de ani, unii americani, inclusiv medici, care o vedeau credeau că nu are mai mult de 20 de ani. Nu avea niciun fir de păr alb, niciun rid și niciun alt semn vizibil al bătrâneții. Pielea ei era la fel de albă și de fină ca a unei fete. Nu a îmbătrânit pentru că se credea tânără. Era ferm convinsă că trăia în timpul în care o părăsise iubitul ei. Credința aceasta îi controla starea fizică. *Avea vârsta pe care credea că o are.* Convingerea ei se manifesta în corp și îl menținea tânăr.

Ce legătură are înfățișarea de om bătrân cu tinerețea? Ce legătură au părul alb, ridurile și alte semne ale vârstei cu tinerețea? Puterea mentală ar trebui să crească în mod constant. Nu ar trebui să existe niciun declin odată cu trecerea anilor. Mai multă înțelepciune și o putere din ce în ce mai mare ar trebui să fie singurele semne că ai trăit mult, că ai petrecut mulți ani pe această lume.

Puterea, frumusețea, măreția, superioritatea, și nu slăbiciunea, inutilitatea și decrepitudinea ar trebui să caracterizeze omul care a trăit mult.

Atât timp cât ești convins că ai 60 de ani, vei arăta de 60 de ani. Gândirea se va manifesta pe chipul tău, în întreaga ta înfățișare. Dacă te gândești la bătrânețe și ești convins că ești bătrân, expresia ta va corespunde acestei convingeri. Corpul este panoul de afișaj al minții.

Pe de altă parte, dacă te consideri veșnic tânăr, viguros, robust și energic, pentru că fiecare celulă din corpul tău se înnoiește în mod constant, decrepitudinea nu va pune stăpânire pe tine.

Dacă vrei să-ți păstrezi tinerețea, trebuie să eviți dușmanii acesteia, și nu există dușmani mai mari decât convingerile despre bătrânețe și pierderea treptată a interesului pentru lucruri, mai ales pentru plăcerile tinereții și pentru viața tinerilor din jurul tău. Când nu mai ești interesat de speranțele și ambițiile tinerilor, când refuzi să li te alături la sport, să te hârjonești și să te joci cu copiii, nu faci altceva decât să mărturisești că îmbătrânești, că începi să devii nesimțitor, că spiritul tinereții secătuiește și că seva zilelor de odinioară se evaporă.

Nimic nu ajută mai mult la perpetuarea tinereții decât asocierea cu tinerii.

Un bărbat destul de înaintat în vârstă a fost întrebat de curând cum de arăta atât de tânăr în ciuda anilor săi. El a spus că fusese director de liceu timp de 30 de ani și că adora să participe la

viața și la jocurile sportive ale tinerilor, să aibă aceleași ambiții și interese ca ei. Acest lucru i-a ținut mintea fixată asupra tinereții, progresului și vieții abundente, iar gândurile legate de bătrânețe nu și-au făcut loc în mintea lui. Nu există niciun semn de bătrânețe în conversația cu acest om și în ideile lui, ci dovezi ale unei însuflețiri și energii extraordinar de revigorante.

Mintea care refuză să îmbătrânească trebuie să fie mereu activă. „Continuă să crești sau mori“ este mottoul naturii, un motto care se regăsește în tot universul.

Agață-te cu fermitate de convingerea că este natural și corect pentru tine să rămâi tânăr. Repetă-ți mereu că este greșit să arăți bătrân, că slăbiciunea și decrepitudinea nu pot face parte din planurile Creatorului, pentru că ești făcut după chipul Său perfect; că ideile despre bătrânețe sunt dobândite, fiind rezultatele educației și gândirii greșite la nivel colectiv și individual.

Afirmă constant: „Sunt mereu bine, mereu tânăr, nu pot îmbătrâni decât dacă produc condițiile îmbătrânirii prin felul în care gândesc. Creatorul m-a sortit creșterii continue, progresului perpetuu și nu îmi voi permite să fiu privat de dreptul pe care îl am de a fi veșnic tânăr.“

Nu contează dacă oamenii îți spun: „Înaintezi în vârstă“, „Începi să dai semne de bătrânețe.“ Pur și simplu, neagă toate acestea. Spune-ți: „Principiile nu îmbătrânesc. Adevărul nu îmbătrânește. Eu sunt Principiul. Eu sunt Adevărul.“

Nu te duce la culcare cu imaginea sau cu gândul bătrâneții în minte. Este deosebit de important să te simți tânăr noaptea, să elimini toate semnele, toate convingerile și toate sentimentele legate de bătrânețe, să alungi toate grijile care se întipăresc în mintea ta și se manifestă pe fața ta. Mintea îngrijorată provoacă materie calcaroasă în creier și întărește celulele.

Trebuie să adormi având în minte acele dorințe și idealuri care îți sunt dragi, pe care abia aștepți să le concretizezi. Deoarece mintea continuă să fie activă în timpul somnului, aceste dorințe și idealuri sunt astfel intensificate și sporite. Puritatea gândurilor, noblețea intențiilor, scopurile superioare ar trebui să-ți domine mintea când adormi.

Este important să-ți determini mintea să creeze modelul legat de tinerețe, și nu de bătrânețe. Așa cum sculptorul urmează modelul pe care îl are în minte, tot așa procesele vitale reproduc în corp modelul care se găsește în gândurile noastre, în convingerile noastre.

Trebuie să scăpăm de ideea înrădăcinată în adâncul ființei noastre că, odată cu trecerea timpului, cu acumularea experiențelor și a efortului, inevitabil ne uzăm și îmbătrânim, devenim decrepiți și inutili. Trebuie să învățăm că a trăi, a acționa, a avea experiențe nu ne epuizează viața, ci ne dă și mai multă viață. Este o lege faptul că acțiunea sporește forța. Atunci de unde a apărut ideea că acțiunea ne uzează?

De fapt, Natura ne-a înzestrat cu tinerețe perpetuă, cu puterea de a renaște mereu. Nu există nicio singură celulă în corpul nostru care poate îmbătrâni; corpul se reînnoiește mereu prin refacerea celulelor, iar în cele mai active părți ale corpului, celulele sunt reînnoite cel mai des. Rezultă că procesele de îmbătrânire sunt în mare parte artificiale și nefirești.

Fiziologii ne spun că celulele din țesuturile musculare se reînnoiesc o dată la câteva zile, altele la câteva săptămâni sau luni. Celulele din oase se reînnoiesc mai lent, dar anumiți experți estimează că 80 sau 90% din toate celulele corpului unui om care desfășoară o activitate normală se refac complet în șase până la 24 de luni.

Oamenii de știință au demonstrat fără urmă de îndoială faptul că chimia corpului are o legătură strânsă cu perpetuarea stării de tinerețe. Orice gând negativ produce o schimbare chimică în celule, introducând substanțe străine și cauzând reacții care dăunează integrității celulelor.

Orice gând care domină mintea la un moment dat modifică în mod constant idealul de viață, astfel încât orice sugestie care pătrunde în minte din orice sursă este întipărită în viața celulelor, în caracter, și se manifestă în expresia noastră și în felul în care arătăm. Gândul, impresia, așteptarea bătrâneții influențează astfel noile celule. Această influență este gândirea. Dacă gândirea este orientată spre bătrânețe, acest lucru se manifestă la nivel celular. Dacă spiritul tinereții domină

gândirea, influența asupra celulelor este una revigorantă. Cu alte cuvinte, procesele de îmbătrânire nu pot opera decât prin intermediul minții, iar miliardele de celule care alcătuiesc corpul sunt imediat afectate de orice gând care ne trece prin minte.

Să imprimi gândurile legate de bătrânețe asupra unor celule noi este ca și cum ai pune un vin nou în sticle vechi. Rezultatul este că celulele care au doi ani vor arăta ca la 50 sau 60 de ani. *Este incredibil cât de repede pot gândurile despre bătrânețe să facă celulele noi să pară bătrâne.*

Orice gând conflictual sau potrivnic poate interfera în mod substanțial cu legile de reconstrucție și reînnoire care se manifestă în corp. Prin urmare, este important să ne formăm obiceiuri de gândire care să se armonizeze cu această lege a întineririi, cu reînnoirea perpetuă.

Gândurile dure, egoiste, grijile și fricile, precum și obiceiurile vicioase de orice fel ne fac să arătăm bătrâni și ne grăbesc îmbătrânirea.

Pesimismul este unul dintre cei mai mari inamici ai tinereții. Pesimistul îmbătrânește prematur pentru că mintea lui zăbovește asupra laturii negative, conflictuale și bolnave a lucrurilor. Pesimistul nu progresează, nu se îndreaptă spre tinerețe, ci se întoarce înapoi – iar această regresie este fatală pentru tinerețe. Tinerețea se caracterizează prin puritate, bună dispoziție și speranță.

Egoismul este dușmanul sănătății pentru că încalcă principiul fundamental al ființei noastre – dreptatea, echitatea. Nu tinde să producă sănătate, armonie sau o stare de bine, pentru că nu se armonizează cu principiul fundamental al ființei noastre.

Chiar și prosperitatea ne poate afecta negativ sănătatea. Mulți oameni bogați nu se bucură de bunurile lor, deoarece au sentimentul îngrozitor că în orice moment ar putea să fie forțați să renunțe la tot ce au.

Gândurile conflictuale de orice fel tind să ne scurteze viața.

Atât timp cât ai gânduri dure, lacome, invidioase, orientate spre bătrânețe, nimic de pe lumea asta nu te poate împiedica să îmbătrânești. Atât timp cât nutrești aceste gânduri care sunt inamicii tinereții, nu poți rămâne tânăr. Gândurile noi creează viață nouă; gândurile vechi – încorsetate, stereotipe – subminează creșterea, și orice oprește creșterea susține procesele de îmbătrânire.

În toate celulele corpului există o putere latentă a sănătății, care va menține o stare de armonie la nivel celular și care-i păstrează integritatea dacă gândirea este corectă. Această putere latentă din celule poate fi dezvoltată printr-o gândire și un mod de viață corecte, astfel încât procesele de îmbătrânire să încetinească în mod substanțial.

Păstrează ca pe un far călăuzitor idealul tinereții – puterea, energia, speranța. Gândește-te mereu că trupul tău este produsul ultimilor doi ani, că nu

conține nicio celulă care să aibă mai mult de un an și jumătate; că este mereu tânăr pentru că se reînnoiește perpetuu și, prin urmare, ar trebui să arate proaspăt și viguros.

Spune-ți în mod frecvent: „Dacă natura îmi dă un corp nou la fiecare câteva luni, dacă miliardele de celule sunt reînnoite constant, dacă cele mai vechi au cel mult doi ani, de ce să arate ca și cum ar avea 60 sau 75 de ani?“ O celulă de doi ani nu poate să arate ca una de 70 de ani din proprie inițiativă, dar știm din experiență că ideile despre bătrânețe pot face ca celulele tinere să pară foarte bătrâne.

Dacă nu l-am face să pară bătrân imprimându-i idei despre bătrânețe, corpul ar arăta mereu tânăr. Fără să-și dea seama, mulți oameni folosesc gândurile despre bătrânețe ca pe o daltă cu care sculptează riduri din ce în ce mai adânci. Gândirea lor se imprimă asupra noilor celule, care nu au mai mult de două luni, astfel că, în scurt timp, arată ca și cum ar avea 40, 50, 60 sau 70 de ani. Ne pricepem foarte bine să ne îmbătrânim celulele noi. Cu toate acestea, este la fel de ușor să ne formăm obiceiul gândirii tinerești ca și al celei bătrânești.

Nu-ți da voie să te consideri bătrân. Nu permite în niciun caz ca gândurile și sugestiile legate de bătrânețe să-ți sălășluiască în minte. Amintește-ți că ceea ce simți și ceea ce crezi se va manifesta în corp. Dacă crezi că îmbătrânești, dacă te miști,

vorbești, te îmbraci și te comporți ca un om bătrân, aceste aspecte se vor manifesta în expresia ta, pe chipul tău, în înfățișarea ta, în tot corpul.

Menține mereu în minte *imaginea reînnoirii perpetue*.

Gândirea tinerească trebuie să fie un obicei. Ea va înlătura obiceiurile de gândire bătrânească. De fiecare dată când te gândești la propria persoană, imaginează-ți sinele ideal ca fiind expresia perfectă a tinereții, a sănătății și a vigorii. *Gândește sănătate.* Simte cum spiritul tinereții și al speranței îți străbate corpul. Formează-ți imaginea perfectă a masculinității sau a feminității care este posibilă pentru mintea umană. Elixirul tinereții pe care alchimiștii l-au căutat atât de mult timp în substante chimice se află în noi. Secretul este felul nostru de a gândi. Întinerirea perpetuă este posibilă doar printr-un mod corect de a gândi. Arătăm atât de bătrâni precum gândim și simțim, pentru că gândirea și simțirea ne schimbă înfățișarea.

A avea idealuri înalte și sentimente nobile înseamnă o putere incredibilă de a ne menține tinerețea. Spiritul nu poate îmbătrâni atât timp cât aspirăm mereu la ceva mai bun, mai măreț, mai nobil. Slujbele care ne dezvoltă sinele superior, stăruința frecventă asupra subiectelor nobile și scopurile înalte – toate acestea ne conservă tinerețea. Senilitatea sufletului este ceea ce-i îmbătrânește pe oameni.

Trăiește mereu cu o atitudine mentală pozitivă. Trăiește în acord cu idealul tău, iar procesele de îmbătrânire nu vor pune stăpânire asupra ta. Idealul este cel care ne menține tineri. Când ne gândim la bătrânețe, ne gândim la slăbiciune, la decrepitudine, la imperfecțiuni, și nu la plenitudine sau vigoare.

Nu cunosc niciun alt remediu împotriva bătrâneții decât iubirea – iubirea pentru munca noastră, pentru semenii noștri, iubirea față de orice.

Este cel mai cunoscut și mai puternic factor de reînnoire, reîntinerire și refacere. Iubirea trezește în noi cele mai nobile sentimente, cele mai pure sensibilități și cele mai rafinate calități.

Armonia, pacea și seninătatea sunt absolut necesare pentru tinerețea perpetuă. Toate conflictele, toate dezechilibrele mentale tind să ne îmbătrânească. Contemplarea adevărurilor eterne ne îmbogățește idealurile și ne împrospătează viața, pentru că distruge frica, incertitudinea și îngrijorarea, aducându-ne siguranță și certitudine.

Dacă suntem convinși că procesele vieții ne pot întineri în loc să ne îmbătrânească, acestea ni se vor supune. *Oamenii viitorului nu vor îmbătrâni ca noi. Tendința speciei va fi din ce în ce mai mult spre o tinerețe perpetuă.*

Privește bătrânețea ca și cum nu ar fi reală, ca și cum ar fi o simplă umbră a ființei noastre adevărate – căci așa și este.

Trandafirul care se ofilește nu este un trandafir adevărat. Trandafirul real este idealul – ideea care generează un nou trandafir de câte ori îl culegem pe cel care se ofilește.